

# **TENIS LAPANGAN**

Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 19 TAHUN 2002  
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 72  
KETENTUAN PIDANA  
SANKSI PELANGGARAN**

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# **TENIS LAPANGAN**

Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain

Dr. Yasriuddin, M.Pd

Dr. Wahyudin, M.Pd

**Pengantar: Prof Dr Andi Ihsan, M.Kes**

Fahmis Pustaka

2017

# **TENIS LAPANGAN**

Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain

**Penulis:**

Dr. Yasriuddin, M.Pd

Dr. Wahyudin, M.Pd

**Kata Pengantar:**

Prof Dr Andi Ihsan, M.Kes

**Editor:**

Prof. Dr. H.M. Djen Djalal. MS

**Disain Sampul:**

Hilman Yousouf

**Tata Letak:**

Hilman Yousouf

Sumber Foto-Foto Ilustrasi dan Sampul dari Online

**Penerbit:**

**FAHMIS PUSTAKA**

(Lembaga Penerbitan, Pendidikan, Penelitian & Distribusi Buku)

Jl. Tamangapa Raya 5/No.32 Kassi Makassar 90245

HP. 0812 421 8024

Hak Cipta Dilindungi Undang Undang

All Right Reserved

**ISBN 978-602-61223-4-6**

**Cetakan Pertama:**

Juli 2017

# CATATAN PENERBIT

Turnamen olahraga yang digelar pada semua jenjang, sisi lain juga menjadi ajang untuk mempertaruhkan harga diri dan nama bangsa. Pencapaian prestasi pada setiap turnamen akan mengharumkan sekaligus melambungkan nama bangsa dan negara.

Pengalaman masa lalu negara ini pernah mengalami beberapa fase mencatat sejarah capaian prestasi lintas negara dengan berulang kali menjadi juara pada beberapa event skala internasional.

Olah raga bulu tangkis termasuk salah satunya yang sangat lama Indonesia dikenang selaku jawara dalam prestasi olahraga bulutangkis. Nama-nama seperti, Rudy Hartono, Icuk Sugiarto, Ivana lie termasuk beberapa nama yang menjadi monumental sampai hari ini.

Tenis lapangan juga memiliki prestasi yang cukup diperhitungkan dimasanya dengan atlet pembawa nama harum itu adalah Yayuk Basuki dan Angelique Widjaja. Sesudah masanya itu, prestasi atlet semakin melorot dan malah kurang diperhitungkan,

Membina prestasi olahraga pada semua cabang olahraga, butuh kepedulian pemerintah, masyarakat serta stakeholder lainnya. Bibit-bibit olahragawan sebenarnya sudah cukup banyak, tetapi semua tergantung pada pembinaan atlet termasuk harapan masa depan yang lebih jelas dan terang.

Buku berjudul, *Tenis Lapangan, Metode Mengajar & Teknik Dasar Bermain*, ditulis dua dosen muda FIK UNM, Dr. Yasriuddin, M.Pd dan Dr. Wahyudin, M.Pd, dapat menjadi buku petunjuk sekaligus rujukan bagi mereka yang ingin belajar secara dini tehnik bermain olahraga tenis lapangan.

Selaku dosen muda dengan studi ilmu olahraga, buku ini juga dapat menjadi buku ajar bagi mahasiswa S1 yang memilih program studi ilmu olahraga dan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Juga sebagai buku ajar di program studi lainnya yang ada di FIK UNM.

Usaha dan dua upaya dua dosen muda ini, minimal dapat menjadi bentuk partisipasi dan dukungan untuk terus menggelorakan semangat olahraga dan dimasa mendatang akan hadir lagi atlet yang dapat mengukir prestasi pada skala nasional dan internasional.

Makassar  
Fahmis Pustaka

# PENGANTAR PENULIS

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Tenis Lapangan. Salam dan salawat semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, dan sahabat- sahabatnya.

Peraturan permainan tenis merupakan sarana dalam membina para mahasiswa dan atlet untuk berprestasi dan berkepribadian. Dalam upaya membina kepribadian atlet tenis, maka perlu adanya suatu peraturan yang perlu dipatuhi oleh semua pemain karena melalui peraturan, sehingga diharapkan permainan dapat berjalan lancar tanpa ada pihak yang dirugikan.

Kehadiran buku pegangan ini diharapkan kepada mahasiswa agar dapat memperoleh informasi dalam rangka pengembangan tenis lapangan kedepan sehingga dapat membina atlet-atlet berprestasi dan berlaku sopan,taat pada aturan-aturan baik yang berlaku dilapangan maupun dimasyarakat. Melalui kebiasaan taat pada aturan selama berlatih/ bertanding atau kapan sajaakan menjadi kebiasaan bagi atlet.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan buku ini jika terdapat kekurangan atau kekeliruan baik yang menyangkut isi maupun teknik penulisan yang tentu saja diluar kemampuan penulis, oleh karena itu penulis mengharapakan kritikan dan saran konstruktif untuk penyempurnaan tulisan berikutnya.

Makassar, Juli 2017

Tim Penulis

# Kata Pengantar

## **MENGHIDUPKAN TRADISI AKADEMIK**



**Prof. Dr. H. Andi Ihsan, M.Kes**  
**Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar**

Alhamdulillah puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala curahan kasih dan sayang-Nya sehingga semua proses penyelenggaraan Tri Dharma Perguruan Tinggi, di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (FIK UNM) dapat berjalan dengan baik dan tentu sesuai harapan kita semua. Salawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, sebaik-baiknya teladan buat kita semua.

Dalam bingkai kesadaran akademik secara kolektif, FIK UNM telah meletakkan banyak hal, misalnya saja pencerdasan, pencerahan, dan tentu yang terpenting adalah prestasi. Ketiga hal tersebut menjadi sebuah upaya dan usaha untuk menuju kampus dan fakultas yang berperadaban, yakni sebuah kampus yang mampu menghadirkan atmosfer akademik, menjunjung tinggi dan mengamalkan nilai spiritual serta sportivitas, dan mempertajam skill di tengah-tengah civitas akademika sebagai bagian dari manifestasi prestasi sehingga mampu menjawab segala tuntutan masyarakat dan dinamika perkembangan global.

Sebagai salah satu upaya untuk merealisasikan visi dan misi kampus, sehingga menghidupkan tradisi akademik melalui publikasi ilmiah merupakan sebuah alternatif yang perlu ditumbuh-kembangkan. Oleh karena itu, lahirnya publikasi ilmiah dalam bentuk buku yang telah dihasilkan oleh civitas akademika tentu saja menjadi wadah yang tidak saja dapat dinikmati secara internal di lingkungan FIK UNM Makassar, tetapi juga dapat menjangkau keseluruhan lapisan masyarakat secara luas dengan berbagai segmen.

Atas dasar itulah, FIK UNM telah merancang program “Gerakan buku” yang bertujuan memberikan tempat yang seluas-luasnya kepada seluruh civitas akademika untuk mengeksplorasi potensi akademika-intelektiva dan potensi praktis aktual yang dimiliki. Gagasan ini dapat dikatakan sebagai sebuah hal yang cemerlang tetapi memerlukan keberanian dan komitmen bersama dalam rangka upaya menghadirkan kampus peradaban yang diinginkan. Oleh sebab itu, buku yang ada di tangan pembaca ini merupakan salah satu bentuk dari komitmen tersebut.

Selaku dekan, saya sangat menyadari bahwa potensi sumber daya manusia yang dimiliki oleh FIK UNM merupakan asset dan modal besar yang harus terus digali, diapresiasi dan tentu harus dihargai. Penghargaan terhadap potensi dan karya akademik akan melahirkan kreasi, ide, dan tentu sebuah prestasi.

Akhirnya, Dekan mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada seluruh civitas akademika FIK UNM, teristimewa kepada Adinda Dr. Yasriuddin, M.Pd dan Dr. Wahyudin, M.Pd sebagai penulis buku ini yang telah mencurahkan pikiran dan tenaga serta meluangkan waktunya untuk menghasilkan karya akademik ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat dan dinikmati oleh seluruh masyarakat, bukan saja oleh kalangan civitas akademika FIK UNM Makassar, tetapi juga masyarakat pada umumnya.

Makassar, 21 Juli 2017

**Dekan,**

**Prof. Dr. H. Andi Ihsan, M.Kes**  
NIP. 19650412 198903 1 001



# DAFTAR ISI

Catatan Penerbit ~ v

Pengantar Penulis ~ vi

Kata Pengantar : Prof. Dr. H. Andi Ihsan, M.Kes ~ vii

## **BAB I ~ 1**

Sejarah Tennis Lapangan ~ 1

A. Asal Kata Tennis ~ 1

B. Awal Abad ke-19 di Indonesia ~ 2

## **BAB II ~ 3**

Sarana dan Prasarana ~ 3

A. Raket ~ 3

B. Bola ~ 3

C. Lapangan ~ 4

## **BAB III ~ 5**

Teknik Dasar Bermain Tennis ~ 5

A. Cara Memegang Raket ~ 5

B. Pukulan Dasar Tennis Lapangan ~ 15

C. Pukulan Backhand Drive ~ 21

D. Fase Pukulan ~ 29

## **BAB IV ~ 30**

Peraturan Dasar Tennis Lapangan ~ 30

A. Peraturan Dasar ~ 30

B. Cara Menghitung Poin ~ 30

C. Metode Mengajar ~ 31

Daftar Pustaka ~ 49

Tentang Penulis ~ 52



# **BAB I**

## **SEJARAH TENIS**

Perkembangan dunia olahraga tidak akan maju tanpa melibatkan berbagai disiplin ilmu penunjang yang saling berkaitan. Tenis lapangan adalah olahraga permainan yang menggunakan raket, yang dimainkan oleh dua orang pemain (single=tunggal) yang berhadapan satu lawan satu, atau empat orang pemain (double=ganda) yang bermain dua lawan dua, dan lapangan pada dasarnya dibagi menjadi dua bagian utama yaitu; lapangan sendiri dan lapangan lawan. Lapangan sendiri merupakan tempat mengadakan serangan dan sebagai tempat pertahanan, sedangkan lapangan lawan sebagai target pukulan, yang batasi oleh net dan garis-garis bidang, dimana kita bisa dan tidak bisa menempatkan bola.

### **A. ASAL KATA TENEZ**

Olahraga ini juga yang mengangkat nama Indonesia ditingkat dunia oleh Yayuk Basuki yang masuk peringkat dunia rangking 30 WTA. Mulanya permainan ini dimulai pada zaman Yunani di abad pertengahan (kira-kira 1300), dimainkan oleh bangsa Roem dengan nama Pila, di Prancis permainan ini berkembang sebagai hiburan yang Fashionable oleh para bangsawan dalam pemerintahan Raja Charles ke V dan di Perancis permainan ini dinamakan "Tenez" yang dalam bahasa Prancis yang artinya "permainan, menangkap, dan berlari-lari" sementara orang Inggris menamakan kata tenez menjadi tenis, (Hohm, Klavora, 1987:2-4).

Permainan tenis ini kemudian menyebar di negeri Inggris tahun 1874, untuk pertama kalinya dimainkan di lapangan rumput yang terbuka atas anjuran Mayor Walter Clopton Wingfield dan dinamakan sphaeriske yang artinya permainan bola dengan menggunakan pemukul yang terbuat dari kayu dan bentuk belum sempurna seperti raket yang dipakai saat ini. Olahraga permainan tenis saat ini lebih populer dengan nama Lawntenis.

Peraturan permainan tenis disusun oleh Mayor Walter Clopton Wingfield (Mayor Angkatan Darat Inggris - British Army) pada 1873. Selanjutnya pada 1874 bulan Februari tanggal 23 mengajukan permohonan agar memperoleh hak patent dengan nomor 685 dimana peraturan tersebut sampai sekarang sebagian besar masih berlaku.

Julian Marsali pada 1877 telah menyusun peraturan dimana telah menyempurnakan

peraturan tenis sebelum yang sampai dewasa ini dipakai dengan mengalami perubahan sesuai dengan perkembangan dan kemajuan tenis.

Pada awalnya olahraga permainan tenis hanya dimainkan oleh kalangan bangsawan dilingkungan kerajaan hanya untuk ajang rekreasi, dimainkan di dalam halaman istana yang berumput, oleh karena itu, induk organisasi tenis dunia ILTF (International Lawn Tennis Federation). Kata "Lawn" (halaman berumput). Selanjutnya mengikuti perkembangan zaman tenis tidak saja dimainkan pada rumput tetapi juga dapat dimainkan di lapangan keras (hard court), tanah liat (Chay atau gravel). Akhirnya induk organisasi diubah menjadi ITF (International Tennis Federation).

Pada masa kini melalui permainan tenis, orang diajak dan dituntun untuk berperilaku dan bertindak tanduk laksana seorang raja atau bangsawan. Dimana raja atau bangsawan pada masa lalu merupakan simbol dari segala-galanya. Meskipun tidak menutup kemungkinan raja atau bangsawan pada masa sekarang ini melakukan hal-hal yang melanggar aturan, akan tetapi yang dicontohkan disini adalah perilaku yang baik sebagai suri teladan.

## **B. AWAL ABAD KE-19 DI INDONESIA**

Di Indonesia tenis merupakan olahraga permainan, dikenal pada awal abad ke 19 dan pada mulanya permainan tenis hanya dimainkan oleh orang-orang kaya, anggota eksekutif. Meskipun kini tenis berkelompok seperti itu masih ada namun masyarakat dari seluruh social ekonomi bermain tenis 60 persen masyarakat Indonesia bermain tenis gratis di lapangan tenis untuk umum. Sesudah perang dunia pertama permainan ini makin berkembang sampai golongan terbawah. dan berasal dari berbagai lapisan masyarakat dan tingkatan usia 8 tahun sampai 75 tahun. Kebanyakan adalah pemain amatir yang bermain hanya untuk bersenang-senang dengan teman-teman, dalam turnamen, tim dan beberapa liga diseluruh negeri ini.

Sehubungan dengan ini permainan tenis mulai dimasukkan dalam acara pertandingan dalam kegiatan pekan olahraga. Gagasan untuk mendirikan Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI) dipelopori oleh dokter Hoerip, sebagai sumbangan darma baktinya kepada tanah air. Tepat pada 26 Desember 1935 terbentuklah organisasi yang dinamakan PELTI dengan resmi sekarang diketuai oleh, Martina Wijaya. Di Semarang yang diketuai oleh dokter Buntaran Martoatmojo sampai dengan perang dunia kedua. PELTI secara resmi diterima oleh International Lawn Tennis Federation (ILTF) pada tahun 1967.

## **BAB II**

# **SARANA DAN PRASARANA**

### **A. RAKET**

Raket mempunyai bagian-bagian yaitu handle/grip (daerah tempat memegang) dan frame (bingkai/rangka). Pada bagian frame terdapat lobang-lobang tempat string (senar). Pada handle terdapat pula bagian yang disebut throat (leher), daerah grip (pegangan) dan butt (popor/bagian bawah). Daerah grip mempunyai bentuk segi delapan. panjang raket secara keseluruhan tidak lebih dari 31,75 cm (32 inci). dan berat berkisar 11,5 ons sampai 15 ons.

### **B. BOLA**

Bola harus memiliki permukaan luar yang rata dan harus berwarna kuning atau putih. Garis tengah bola harus lebih dari 6,35 cm (2 inci) tetapi kurang dari 6,67 cm (25/8 inci) dan beratnya lebih dari 56,7 gram (2 ons) tetapi kurang dari 58,5 gram (2 ons). Bola harus bisa memantul lebih dari 135 (53 inci) tetapi kurang dari 147 cm (58 inci) bila dijatuhkan dari ketinggian 254 cm (100 inci) di atas dasar beton.

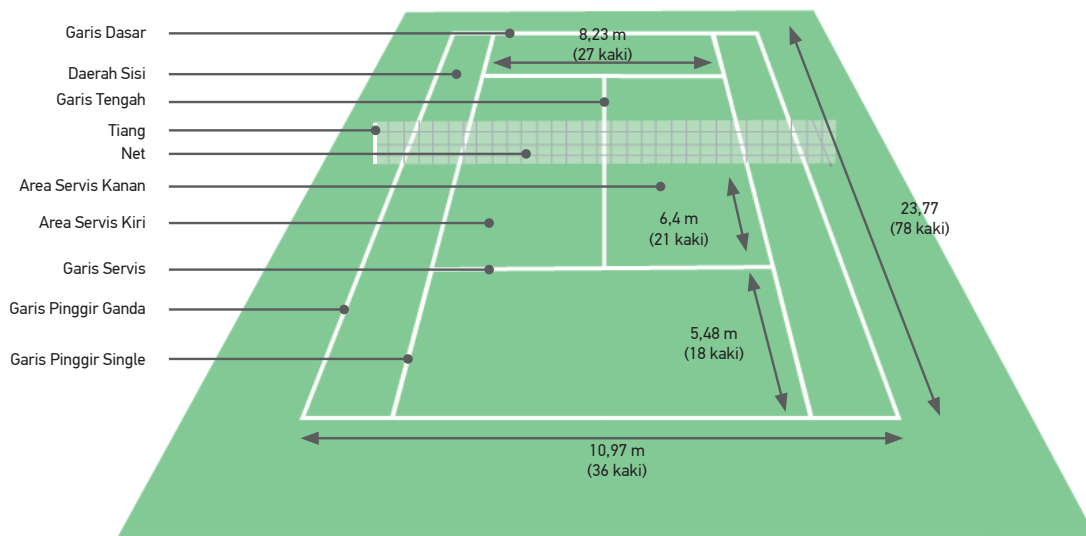
Bola harus dapat merubah bentuk lebih dari 0,56 cm (0,220 inci) tetapi kurang dari 0,74 cm (0,290 inci) bila ditekan dan bila tekanan dilepaskan dapat merubah bentuk kembali lebih dari 0,89 (0.350 inci) tetapi kurang 1,08 cm (0,425 inci) jika dibebani seberat 8,165 kg. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Bola Tennis

## C. LAPANGAN

Panjang lapangan tenis 23,77 m (78 kaki) dan lebar 8,23 m (27 kaki). Lapangan dibagi dua dan dibatasi oleh net/jaring yang tergantung pada tall atau kabel metal diameter maksimum 0,8 cm (sepertiga inci), poros tiang terletak disebelah luar lapangan berjarak 0,914 m (3 kaki) dan masing-masing sisi dan tinggi net/jaring 1,07 m (3 kaki 6 inci).



## Lapangan Tenis

Bila lapangan untuk permainan ganda, dipergunakan untuk permain- nan tunggal, maka jaring/net harus ditunjang hingga ketinggian 1,07 m (3 kaki 6 inci) dengan menggunakan dua buah tiang yang disebut “tongkat tunggal” (sigle post) bila berbentuk empat persegi, sisinya tidak melebihi 7,5 cm (3 inci), bila berbentuk bundar diameternya tidak melebihi 7,5 cm (3 inci). Poros tongkat tunggal terletak 0,914 (3 kaki) ditambah luar lapangan tunggal pada setiap sisinya, tinggi jaring/net ditengah 0,914 (3 kaki).

Dalam kejuaraan international atau kejuaraan resmi lainnya haruslah tersedia bidang dibelakang garis belakang tidak kurang dari 6,4 m (21 kaki) dan disamping selebar tidak kurang dari 3,66 m (12 kaki).

# **BAB III**

## **TEKNIK DASAR BERMAIN TENIS**

### **A. CARA MEMEGANG RAKET**

Cara memegang raket sangat penting oleh setiap pemain tenis dan terutama bagi pemula (beginner) ada 4 macam cara memegang raket/grip :

- 1) Eastern Grip
- 2) Continental Grip
- 3) Western Grip
- 4) Semi Western Grip

#### **1. Pegangan *Eastern (eastern grip)***

Pegangan ini baik untuk mengekspresikan serta mampu bermain dengan bola tinggi maupun pendek.

##### **Keuntungan pegangan eastern :**

- a) Dapat melakukan forehand dan apabila melakukan backhand harus mengubah pegangan,
- b) Dapat memukul bola setengah volley,
- c) Untuk pukulan servis la hams menempatkan pegangan posisi peras tangan secara tersendiri,
- d) Mengarahkan bola pada saat spin, balk tospin atau backspin terhadap bola-bola tinggi.

##### **Kelemahan pegangan eastern**

- a) Harus segera mengubah dengan cepat pegangan apabila melakukan pukulan forehand dan backhand, dan
- b) Pemain mengalami kesulitan kecil terhadap bola-bola yang tinggi, namun pegangan ini lebih baik dari pegangan continental.

Cara melakukan pegangan eastern ini, dapat diuraikan sebagai berikut: Peganglah raket pada lehernya dengan tangan kiri dan tangan kanan bagi pemain kidal, lalu tempatkan telapak tangan yang digunakan di belakang pegangan jari-jari ditempelkan melingkar pegangan raket, dan posisinya seolah-olah berjabatan dengan raket serta memberikan kekokohan tangan terhadap raket, pertahankan agar posisi pegangan tangan dengan raket tidak goyah pada saat melakukan pukulan.



Eastern Grip

## 2. Pegangan *Continental Grip*

Pegangan continental dipopulerkan oleh pemain Pancho Gonzales, Jack Krame pada tahun lima puluhan dan diuji cobakan pada pukulan forehand hasilnya cukup tajam.

### **Cara Melakukan Pegangan Continental adalah:**

- a) Peganglah gagang raket dengan tangan kiri (tangan yang tidak akan dipakai memukul)
- b) Letakkan telapak tangan seperti huruf “V” antara ibu jari dengan telunjuk di bagian atas raket, lalu lipat jari-jari tangan mengelilingi raket secara kuat.
- c) Pertahankan posisi pegangan ini agar tetap kuat setiap melakukan pukulan (Stroke).

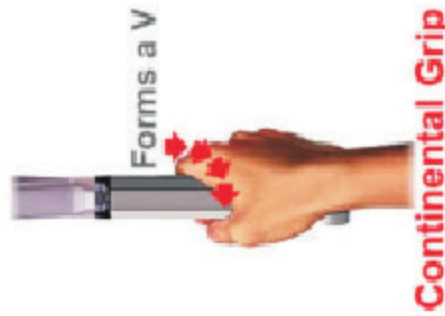
### **Kelebihan pegangan continental:**

- a) Baik untuk serve dan volley,
- b) Dapat untuk melakukan pukulan forehand dan backhand, tanpa harus merubah posisi pegangan
- c) Suka melawan yang rival dan keras, dan
- d) Netral terhadap bola topspin dan backspin.

### **Kelemahan pegangan continental:**

- a) Posisi lengan sering lurus dan kurang lentur,
- b) Sulit mengembalikan bola yang mengarah tubuhnya
- c) Sulit untuk melakukan forehand yang tinggi-tinggi.





Continental Grip

### 3. Pegangan *Western Grip*

Pegangan atau pengaman western dikembangkan di lapangan keras California dimana para pemain dalam mengatasi bola-bola tinggi dengan menggunakan spin. Sejak itulah pegangan western terus berkembang. Kelebihan dan rgan pegangan western ini

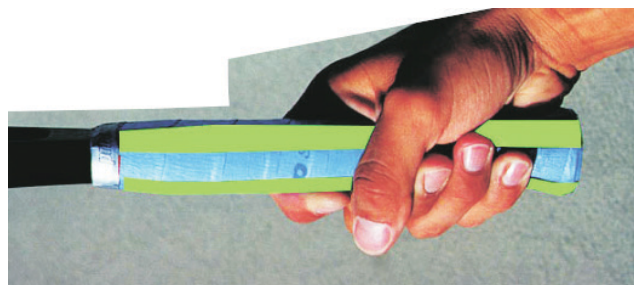
#### Kelebihan pegangan western:

- a) Pemain untuk memukul bola dengan top-spin.
- b) Baik sekali untuk melakukan pukulan forehand menyerang dan pukulan-pukulan cepat serta bola dalam bentuk apapun dan ketinggian yang berbeda-beda.

#### Kelemahan pegangan western:

- a) Sulit mengatasi bola-bola datar, rendah serta bola-bola lebar, sebab posisi
- b) Pergelangan tangan mengarah pada lantai atau ke dalam,
- c) Permainan yang menggunakan pegangan western kesulitan melakukan pukulan backhand secara cepat sebab bidang perkenaan raket hanya satu sisi saja.
- d) Dalam permainan kurang lincah dan sulit bila berada di depan walaupun pukulan dan forehandnya keras.

Cara melakukan pegangan western “Peganglah raket dengan tangan kiri, Letakkan telapak tangan di bawah pegangan raket lalu bungkus dengan jari-jari tangan.



Western Grip

Penjelasan yang telah dikemukakan tentang pegangan raket tersebut, tentu lanjutan harus dilakukan adalah keterampilan dalam pukulan forehand itu sendiri.

Pukulan forehand dilakukan dengan tangan yang menjauh dari posisi badan, dan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pukulan forehand.

#### **4. Semi Western Grip**

Pukulan ini yang banyak dipergunakan pemain-pemain top dunia, karena pukulan ini dapat menghasilkan putaran bola yang lebih kencang. Di dunia tenis profesional sekarang ini yang dipergunakan pukulan speed and power game (kuat dan cepat).

##### **Kelebihan pukulan semi western :**

- a) Bisa dipakai menyerang dari garis base line
- b) Memudahkan pemain melakukan spin (putaran bola) yang lebih kencang
- c) Baik sekali untuk pukulan forehand menyerang dan bertahan.

##### **Kelemahan pukulan ini :**

- a) Susah melakukan pukulan servis dan backhand
- b) Sulit mengatasi pukulan dari lawan yang menggunakan pukulan slice terhadap bola.
- c) Permainan yang menggunakan pegangan western kesulitan melakukan pukulan backhand secara cepat sebab bidang perkenaan raket hanya satu sisi saja.



Semi Western Grip

## Prinsip Dasar Dalam Permainan Tenis Lapangan

Untuk menjadi seorang pemain tenis lapangan yang baik, haruslah menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan tenis lapangan. Teknik-teknik dasar ini adalah fondasi yang dapat dijadikan kekuatan untuk melangkah ke pemain profesional ataupun top. Seorang pemain tidak akan dapat meningkatkan permainannya bila tidak didukung dengan penguasaan teknik-teknik dasar yang baik. Menurut Lukas Loman, ada tiga (3) teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain “Good Tennis”, yaitu:

(1). Ball concentration and ball feeling atau konsentrasi pada bola dan daya perasaan untuk bola. (2) Footwork and body movement, yaitu cara mengatur serta menggerakkan kaki dan badan. (3) Racket control atau menguasai raket, yakni mahir mengayunkan raket untuk memukul bola dengan cara, arah dan kecepatan yang tepat. Dalam belajar dan melakukan mengajar pukulan drive hendaknya sudah dapat memegang raket dengan cara yang tepat dan dapat mengayunkan raket itu dengan mulus dan tepat. Lebih lanjut Lucas Loman mengelompokkan bagian penting dalam permainan tenis lapangan adalah sebagai berikut:

### 1) Konsentrasi pada bola serta *ball feeling*.

Konsentrasi pada bola yakni mengikuti larinya dan pantulan bola dengan mata serta mengembangkan “ball feeling”

### 2) Gerakan kaki dan badan (*Footwork and body-balance*).

Mengajar gerakan kaki serta putaran bahu dan pemindahan berat badan dari kaki yang satu ke kaki yang lain ini, harus dilakukan tiap hari, hingga gerakan itu menjadi otomatisasi seperti refleks.

### 3) Posisi siap (*Ready Position*)

Posisi siap untuk forehand dan backhand sama, hanya posisi dan pergelangan tangan yang agak lain. Pada backhand posisi raket miring diagonal ke kiri, tidak lurus ke depan.

### 4) Genggaman raket (*Grip*)

Cara pemain tenis memegang raket ada pengaruhnya atas gaya permainannya dan grip yang dirasakan enak itu adalah grip yang cocok. Gri-grip forehand biasanya dilakukan dengan huruf “V”, yang dibentuk oleh pangkal ibu jari dan jari telunjuk, di atas tangkai raket yang dipegang tegak lurus ke depan. Selain itu rangkaian dalam melakukan pukulan forehand dan backhand drive dalam tenis lapangan dimulai dari hal-hal yang perlu diperhatikan:

(1) Posisi siap (ready position).

- a. Untuk belajar forehand drive, raket dipegang dengan eastern forehand grip sedemikian rupa hingga daun raket berada dalam posisi vertikal menunjuk lurus ke net.
- b. Untuk belajar backhand drive, raket dipegang dengan eastern backhand grip. Pergelangan tangan lurus, hingga daun raketnya dalam posisi vertikal, mengarah ke tiang net sebelah kiri.
- c. Dalam posisi siap, jangan lalai menggunakan tangan kiri untuk menyangga leher raket, dan menjaga supaya daun raket tetap dalam posisi vertikal, dan jangan menggenggam grip raket erat-erat.
- d. Yang menggenggam grip raket, adalah jari-jari tangan tengah, manis, dan kelingking. Jari telunjuk dan ibu jari hanya untuk menyangga raket dan untuk stabilitas posisi raket.

(2) Tahap persiapan.

Setelah anda melihat bola dipukul oleh lawan (pelatih atau teman) dari seberang net, anda mulai mempersiapkan pukulan bola dengan:

- a. Pivot ke kanan untuk forehand atau pivot ke kiri untuk backhand.
- b. Ayunan raket ke far backswing.

(3) Tahap pelaksanaan.

- a. Ayunan raket ke muka, yang disertai dengan putaran bahu dan pinggul.
- b. Step into the ball, yakni melangkah ke bola, yang dilakukan bersamaan waktunya dengan ayunan raket, yaitu kaki kaki kanan untuk backhand dan dengan kaki kiri untuk forehand.

(4) Tahap penyelesaian (Follow through).

Setelah raket membentur bola (impact) ayunkan raket terus ke muka dan ke atas, yakni ke arah bola yang dikehendaki, hingga raket berangsur-angsur berhenti sendiri setinggi kepala atau lebih tinggi.

Tampaknya terdapat berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis lapangan, sesuai dengan pengarangnya. Dalam pembahasan beberapa buku ternyata ada buku yang hanya menekankan pada pukulan-pukulan (stroke) saja. Namun begitu, bukan berarti bahwa teknik dasar lainnya tidak penting atau tidak diperhatikan, melainkan teknik dasar tersebut perlu dikuasai juga untuk meningkatkan prestasi. Dengan kata lain, setiap pemain yang bukan pemula lagi, pasti mengetahui serta menguasai

teknik dasar tenis lapangan. Secara berturut-turut dikemukakan oleh Jim Brown teknik dasar yang dimaksud yaitu, memegang raket, pengenalan terhadap lapangan, posisi siap memukul, dimana harus berdiri, dan kemana dan bilamana harus bergerak.

Sementara itu Mikanda Rahmani menyatakan bahwa teknik dasar yang dimaksud terdiri dari posisi siap, mengajar gerakan forehand drive, mengajar gerakan backhand drive dan mengajar servis. Selanjutnya Sarjono dan Sumarjo mengemukakan bahwa teknik dasar bermain tenis adalah cara memegang raket (grip), pengenalan terhadap lapangan, posisi siap memukul, dimana harus berdiri, kemana dan bilamana harus bergerak. Berdasarkan pendapat tersebut, tampak bahwa terdapat berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis lapangan, sesuai dengan pengarangnya. Dalam pembahasan beberapa buku ternyata ada buku yang hanya menekankan pada pukulan-pukulan (stroke) saja.

Namun walaupun demikian, bukan berarti bahwa teknik dasar yang lain tidak penting. Sikap siap dan posisi serta pergerakan kaki merupakan teknik dasar yang saling berhubungan dalam pelaksanaan proses gerak, untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulan drive dalam permainan tenis lapangan. Teknik dasar ini akan lebih jelas lagi dibicarakan pada pembahasan-pembahasan berikutnya. Cara memegang raket (grip) merupakan hal yang penting untuk dikuasai terlebih dahulu oleh pemain tenis lapangan.

Selain itu, teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain tenis lapangan adalah sikap siap sedia (stance). Selanjutnya latihlah pukulan-pukulan individual yang khas seperti pukulan servis, pukulan volley, pukulan forehand drive, backhand drive dan pukulan smash. Seorang pemain tenis lapangan akan unggul kalau berhasil mengembangkan suatu pukulan yang khas. Pukulan individual ini dapat berupa pukulan forehand drive atau backhand drive maupun smash yang keras, pukulan dengan putaran bola ke atas dari posisi forehand (forehand spin), atau dengan pukulan bola yang memutar dari sisi luar/dalam (sidespin). Langkah selanjutnya yang ditawarkan oleh OpaL'Esgay tentang berbagai macam ground stroke yang perlu dilakukan untuk menguasai teknik dasar main tenis dan pada bagian lain ditambahkan pula bahwa servis adalah salah satu pukulan yang paling penting dalam pertandingan tenis, karena point kemenangan sebagian besar tergantung dari kemampuan servis.

Dengan demikian, bila dilihat secara keseluruhan, maka teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain tenis lapangan meliputi: konsentrasi pada bola serta ball feeling, gerakan kaki dan badan (footwork and body balance), posisi siap (ready position), cara memegang raket (grip), gerakan memukul (twitch groundstroke), belajar memukul bola

dan gerak servis (service).

Brown menyatakan bahwa ada dua langkah atau tahapan yang harus dikuasai untuk menjadi pemain tenis yang baik, yaitu (1) cara memegang raket, (2) membentuk pondasi.

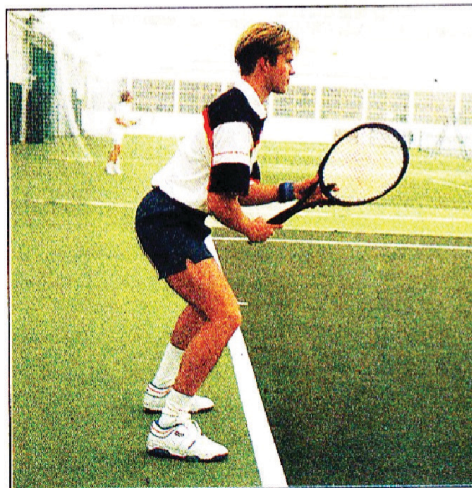
### **Posisi Siap (*Stance*)**

“Stance” adalah sikap siap sedia menerima pukulan servis lawan dan mengembalikannya untuk memainkan suatu stroke dan menunggu pengembalian bola lawan, bersedia memainkan bola berikut. Sikap siap sedia (stance) maupun posisi (position) adalah suatu teknik dasar yang penting dalam upaya menerima servis ataupun menerima bola pengembalian lawan. Selain itu, posisi siap sangat penting untuk melakukan servis serta melakukan pukulan-pukulan yang mematikan permainan lawan. Bilamana seorang pemain tenis lapangan salah menempatkan tubuh saat menerima servis lawan, maka dia akan terdesak yang dapat menyebabkan suatu kesalahan dalam permainan dan akhirnya akan kehilangan angka. Demikian juga saat pemain menanti datangnya bola pengembalian lawan, baik dilakukan dengan pukulan biasa maupun dengan serangan.

Sebenarnya posisi siap ini tidak dapat dipisahkan dengan gerakan kaki (footwork). Sebab sebaik-baiknya posisi siap, jika tidak diimbangi dengan gerakan kaki yang baik, maka pengembalian bola tidak akan sempurna. Posisi berdiri ke kiri atau ke kanan tidak dapat ditentukan begitu saja, sebab tergantung pada gaya permainan masing-masing. Bila pemain memegang raket dengan tangan kanan, maka saat menerima servis posisinya harus berdiri di sebelah kiri lapangan. Demikian sebaliknya, bila memegang raket dengan tangan kiri, maka sikap siap sedia (stance) dan posisi berdiri harus di sebelah kanan. Posisi ini memudahkan untuk bergerak mengembalikan bola biasa maupun dalam melakukan serangan. Tenis lapangan adalah suatu permainan yang membutuhkan reaksi yang cepat sesuai dengan datangnya bola secara cepat pula. Jika kita bereaksi pada pukulan lawan antara seperseratus detik, maka dibutuhkan cara berdiri yang memungkinkan untuk bergerak dengan cepat dalam mengembalikan bola, baik posisi untuk melakukan serangan maupun posisi untuk bertahan.

Jarak tempat berdiri atau pengambilan posisi dilihat dari belakang lapangan tergantung pada tipe bermain. Lebih lanjut, sikap siap (stance) untuk pemain yang akan melakukan serangan dapat dibedakan atas: (a) sikap siap dasar untuk pukulan-pukulan forehand, (b) sikap siap dasar untuk pukulan-pukulan topspin dari posisi backhand, dan (c) sikap siap dasar untuk pukulan-pukulan backspin dari posisi backhand. Dengan demikian, maka sikap siap atau posisi berdiri sebagai persiapan menerima bola sangat tergantung

pada tipe bermain sendiri, apakah itu tipe menyerang, tipe bertahan atau tipe netral (bisa kedua-duanya). Selain itu, cara berdiri atau posisi siap tergantung pulapada jenis pukulan yang akan dilakukan, baik untuk pukulan forehand, backhand topspin, maupun backhand backspin. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 3. berikut ini:



Gambar 3. Posisi siap untuk pukulan forehand dan backhand drive.  
Sumber : Paul Douglas, 101 Tips Terpenting Tenis (Dian Rakyat: 2008), h. 18.

### **Gerakan Kaki (*Footwork*)**

Kemampuan mengolah kaki pada permainan tenis lapangan sangat penting dikuasai untuk menjadi seorang pemain yang andal. Keterampilan bermain akan menjadi baik bila ditunjang dengan pergerakan kaki yang memadai untuk setiap tipe permainan. Pergerakan bola yang sangat cepat dalam permainan tenis lapangan memaksa para pemain untuk bereaksi dengan cepat pula dalam mengembalikan ataupun melakukan pukulan serangan ke pihak lawan. Pengembalian atau pukulan serangan akan menjadi baik bila ditunjang dengan pergerakan kaki (*footwork*) yang baik.

Pergerakan kaki (*footwork*) diawali dengan sikap siap sedia (*stance*) dalam menanti datangnya bola hasil pukulan lawan. Bila saat lawan memukul bola, posisinya agak ke kanan lapangan maka anda harus bergeser ke sebelah kiri, demikian sebaliknya. Hal ini dimaksudkan agar kita dapat menutup ruang kosong yang menjadi titik sasaran pukulan lawan. Dengan demikian maka kita tidak membutuhkan beberapa langkah untuk dapat mengembalikan bola hasil pukulan lawan. Makin dekat posisi berdiri kita dengan arah datangnya bola, maka makin mudah kita memukul bola tersebut. Sebaliknya, makin jauh datangnya bola dari posisi kita maka makin sulit kita mengembalikan bola tersebut. Hal disebabkan karena kita membutuhkan beberapa langkah secara cepat untuk dapat



memukul bola dengan benar sesuai dengan yang diinginkan. Beberapa langkah yang dibutuhkan untuk bergerak cepat sangat tergantung pada penguasaan pergerakan kaki (footwork).

Betapa pentingnya pergerakan kaki (footwork) untuk dapat melakukan pukulan dengan baik seperti bergerak dengan cepat maju mundur, ke samping kiri-kanan lapangan permainan. Footwork dan body balance dapat menggerakkan kaki dan tubuh dengan cepat dan tepat, sehingga daya gerak dan berat badan dapat dimanfaatkan untuk melakukan pukulan flatdrive dengan tenang, kuat dan tepat. Hal ini memungkinkan seorang pemain bergerak dengan cepat dan keseimbangan yang baik dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan yang lain.

Maju dan mundur dua langkah (the up-and back two step) membolehkan anda untuk merubah lebarnya posisi yang dibutuhkan sekaligus membantu bergerak dari salah satu sudut lapangan secara efisien. Dua langkah dari sudut backhand (the back-corner two step) adalah gerakan kaki yang sama dengan dua langkah ke samping. Tetapi objeknya adalah yang memungkinkan anda untuk bermain dengan forehand dari sisi backhand. Beberapa langkah silang ke samping (the lateral cross over) adalah teknik gerakan kaki yang sulit untuk dilatih dan dipraktekkan dalam suatu permainan. Ini hanya digunakan bila kita akan menutupi jarak-jarak lateral yang lebih dari empat atau lima kaki secara cepat.

Tipe gerakan kaki dua langkah (footwork two step) adalah metode gerakan kaki yang paling terkenal, dan banyak digunakan oleh hampir semua pemain top yang tipe bermain menyerang. Tipe ini cepat dan dapat menutupi ruang yang luas. Gerakan kaki dua langkah digunakan untuk bergerak menyamping ke dua sisi, dan juga digunakan untuk bergerak ke arah menjauh dari lapangan. Gerakan kaki untuk seorang pemain serang yang mengandalkan forehand dan backhand serang, biasanya mengambil posisi berdiri di tengah dekat lapangan agar dapat menguasai datangnya bola dari semua sudut lapangan. Dasar dari gerakan kaki ini adalah satu kaki berfungsi sebagai tiang dan kaki lainnya bergerak ke belakang, ke depan, ke samping kanan dan kiri.

Memahami gerakan kaki (footwork) yang telah dikemukakan tersebut, maka maksud dari gerakan kaki adalah upaya untuk memudahkan atau memungkinkan pemain untuk dapat mengembalikan bola dari segala penjuru lapangan, baik untuk bertahan maupun untuk melakukan serangan. Semuanya itu harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan tipe permainan pemain bersangkutan. Footwork adalah gerakan kaki yang mendukung tipe permainan menyerang, disamping untuk mengantisipasi datangnya bola yang sangat cepat dan membutuhkan gerakan yang cepat pula. Gerakan kaki dapat dilakukan dengan



satu langkah saja bila hal tersebut telah memungkinkan kita untuk memukul bola. Bila langkah tersebut belum cukup, dapat dilakukan dengan dua, tiga atau beberapa langkah serta dengan melakukan langkah silang.

Berdasarkan uraian-uraian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain tenis lapangan termasuk di dalamnya keterampilan pukulan drive adalah kemampuan seorang pemain tenis lapangan dalam menampilkan keahliannya secara efisien dan efektif tentang memegang raket (grip), mengambil sikap siap sedia atau posisi (stance and position), dan dalam melakukan gerakan kaki (footwork) yang semua gerakannya menyatu dan tidak terlepas dengan teknik pukulan yang benar (stroke) yang meliputi: servis (service), pukulan menyerang (attacking stroke), dan pukulan bertahan (defensive stroke). Servis terdiri dari servis putaran ke belakang (backspin service) yang terbagi lagi atas forehand dan backhand, servis putaran ke atas (topspin service) yang dibedakan atas forehand dan backhand. Pukulan serangan terdiri dari counter drive (forehand dan backhand drive), dan smash (forehand dan backhand). Pukulan bertahan terdiri dari push-play (forehand dan backhand), dan chop return (forehand dan backhand).

## **B. PUKULAN DASAR TENIS LAPANGAN**

### **1. Teknik Dasar Pukulan Forehand**

Forehand adalah pukulan yang dilakukan didepan samping badan, pukulan ini digunakan sebagai senjata utama pemain karena pukulan forehand biasanya lebih keras dari pukulan backhand. Hal utama untuk dapat memukul forehand dengan baik adalah menunggu bola jatuh, sehingga mempermudah kita untuk melakukan pukulan setelah kita ada pada posisi siap pukul, yang pertama perlu diperhatikan adalah gerakan backswing. Awali gerakan raket setinggi pinggul dan ayunan raket dari bawah keatas membentuk sudut dari jam 6 menuju ke jam 9.

### **Pukulan Drive (*Groundstroke*)**

Groundstroke atau drive adalah pukulan yang dilakukan baik forehand atau backhand setelah bola memantul ke lapangan. Lucas Loman mengatakan groundstroke dalam permainan tenis lapangan adalah pukulan keras pada bola, yang memantul dari lapangan. Menurut Agus Salim bahwa dalam tenis lapangan hanya ada tiga jenis pukulan

dasar yaitu meliputi ground stroke, serve dan volley. Sementara jenis pukulan lain akan dapat kalian temukan dalam berbagai macam jenis diluar dari yang tiga tersebut.

#### **a. Pukulan Forehand Drive**

Forehand drive adalah jenis pukulan yang mengarah ke samping tubuh di mana memegang raket, ini adalah jenis pukulan tenis yang paling sering dilakukan dan paling mudah dipelajari. Dengan satu tepi raket menghadap ke lapangan, goyangkan tangan yang memegang raket seolah-olah hendak berjabat tangan dengan orang lain. Lengkungkan jari- jari di seputar pegangan raket di dekat pangkalnya. Jika memegang raket di sisi kanan (bukan pegangan kidal). Lucas Loman mengatakan bahwa mengajar gerakan forehand drive terdiri dari tiga tahap yaitu: tahap forehand-backswing, forehand-fowardswing, dan forehand-follow through.

##### **1) Tahap Forehand – Backswing:**

Pivot ke kanan, yaitu putar bahu dan pinggul ke kanan, serta pindahkan berat badan pada kaki kanan yang memutar atau melangkah ke kanan juga. Pada waktu itu juga, leher raket dituntun oleh tangan kiri hingga berada sejajar dengan bahu kanan. Lepaskan tangan kiri dari leher raket dan ayunkan raket jauh ke belakang, setinggi bahu dengan meluruskan lengan kanan seenaknya pada siku serta melekukkan pergelangan tangan ke belakang. Kemudian gunakan tangan kiri, yang baru melepaskan leher raket untuk keseimbangan badan. Pada akhir gerakan backswing (raket dalam posisi far backswing).

##### **(2) Tahap Forehand Forward Swing:**

Rendahkan raket setinggi pinggang dengan ayunan melingkar dan lanjutkan ayunan raket ke muka ke sebelah atas. Tapak kaki kiri yang melangkah kearah depan dengan lutut menekuk seperlunya. Gunakan lengan kiri untuk keseimbangan badan dan untuk menguatkan forward swing. Perhatikan daun raket harus tetap dalam posisi tegak lurus dan tangkai raket horizontal sepanjang ayunan raket ke muka. Bayangkan daun raket membentur bola pada jarak 10-30 cm di muka kaki kiri.

##### **(3) Tahap Forehand Follow Through:**

Dalam tahap ayunan raket lanjut ini, diteruskan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam forward swing, yakni sebagai berikut. Setelah raket dibayangkan membentur bola dalam forward swing, lanjutkan ayunan raket ke muka atas, serta bahu memutar kembali ke kiri hingga tangan berhenti di depan bahu kiri setinggi kepala dengan raket. Gerakan tangan kiri ke samping juga diteruskan untuk keseimbangan badan dan menguatkan pukulan. Lanjutkan kaki kanan menjinjit dan lurus. Pada

akhir gerakan follow through ini, taruh kaki kanan di sebelah kaki kiri, kemudian kembali ke posisi siap lagi.

Begitu bola menuju ke sisi forehand, bergeraklah ke posisi dimana berada posisi tangan kiri menunjuk pada bola dengan kaki yang di depan membentuk sebuah garis yang mendekati paralel dengan sideline, jika kidal, bahu kanan harus menghadap ke bola dan kaki kanan maju paralel dengan side line, gunakan kaki terjauh dari net untuk mendorong dan memindahkan berat tubuh ke depan pada saat mulai mengayunkan raket, begitu memukul. Pastikan bahwa berat tubuh bergerak ke depan. Beberapa pemain mengambil satu langkah maju dengan kaki yang lebih dekat jaraknya dengan net tepat sebelum mereka memukul bola.

Pemindahan berat badan ke depan adalah salah satu bagian yang penting dalam groundstroke, jika bukan merupakan bagian dari stroke (pukulan), tenaga hanya dihasilkan oleh lengan dan bukan dengan seluruh berat tubuh, ini menyebabkan pukulan-pukulan lelah dan kelelahan pada tangan sebelum pertandingan atau mengajar berakhir. Satu cara untuk menentukan apakah berat tubuh telah ditopang oleh kaki depan adalah dengan melihat posisi bahu yang terdekat dengan net. Jika bahu ini sejajar dengan bahu lainnya atau dengan postur tubuh bagian bawah, berarti berat badan ditopang oleh kaki depan dan jika bahu kurang sejajar dengan bahu lainnya, maka berat badan masih ditopang oleh kaki belakang.

Raket harus bergerak sejajar dengan lapangan, melintasi ayunan ke depan, gerakan naik dan kedepan ini menyebabkan bola sedikit berputar di udara, yang membantu membuat pukulan yang mantap dan bola terpental tinggi di seberang net. Pukulan bola tepat sebelum mencapai titik tengah tubuh, tidak akan dapat melakukannya pada tiap pukulan, tapi buatlah sebagai sasaran/tujuan. Pada gambar 4. di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerakan teknik dasar pukulan forehand drive mulai dari posisi awal gerakan memukul bola sampai selesai satu gerakan pukulan forehand drive.

Jagalah pergelangan dengan mantap dan dalam posisi yang membentuk kurva dengan bagian atas lengan bawah jangan biarkan pergelangan bergerak selama ayunan. Anggaplah sedang menyapu sesuatu di atas meja. Kembangkan tangan dengan leluasa, tapi tidak dengan ayunan penuh, cobalah untuk menggiring bola dengan snar raket. Pegangan raket cukup erat sehingga tidak bergerak ketika memukul, tapi jangan terlalu erat sehingga tidak dapat mengendalikannya.

Setelah pukulan, ikut bola dengan raket, maka cobalah untuk menjangkau ke

arah net. Jika raket tidak dapat menjangkau terlalu jauh ke depan, silangkan di depan tubuh dan berhenti di atas, menuding kearah tujuan pukulan, tiap saat melakukan pukulan forehand, seluruh gerakan dalam pukulan kurang lebih sama, jika bola datang lebih rendah dari pinggang, tekuklah lutut, jagalah agar punggung tetap lurus, dan gunakan gerakan yang sama. Janganlah tetap berdiri tegak dan memukul bola. Jika bola terpental terlalu ke belakang dan melambung terlalu tinggi untuk dipukul dengan forehand, cepatlah mundur, letakkan kaki belakang dan pindahkan berat tubuh ke depan dengan ayunan, jika bola jatuh terlalu kedepan, maka majulah / melangkahlah, kemudian mengayun raket hingga terjadi gerakan lanjutan dalam memukul bola dalam permainan tenis lapangan.

Deskripsi proses pelaksanaan pukulan forehand adalah :

**a) Persiapan**

(1) Pegangan dengan cara forehand eastern, (2) Raket dan tubuh condong ke depan, (3) Tangan satunya menopang raket, (4) Lutut sedikit ditekuk, (5) Ayunkan raket terlebih dahulu ke belakang (backswing), (6) Berputarlah menyamping menghadap net, (7) Melangkah ke arah sasaran.

**b) Pelaksanaan**

(1) Pindahkan berat tubuh ke depan, (2) Ayun raket sejajar lapangan, (3) jangan gerakkan pergelangan tangan, (4) Fokuskan pandangan pada bola dan, (5) Pukul bola secepatnya.

**c) Gerakan Lanjutan**

(1) Lanjutan ayunan setelah pukulan, (2) Ayunlah menyilang dan naik serta, (3) Arahkan raket menuju ke sasaran lanjutan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4 berikut ini.



Gambar 4. Pukulan Forehand dan Akhir Follow Through.  
Sumber: Paul Douglas, 101 Tips Terpenting Tenis (Dian Rakyat: 2008), h. 23

Salah satu tugas lembaga pendidikan adalah memberikan pengajaran kepada anak didik, untuk memperoleh keterampilan dan pengetahuan dari lembaga disamping mengembangkan pribadinya. Pemberian kecakapan dan pengetahuan kepada anak didik/ mahasiswa merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan oleh tenaga pengajar (dosen, guru, pelatih, instruktur, tutor) di lembaga pendidikan dengan menggunakan cara-cara atau metode-metode tertentu. Cara demikianlah yang dimaksud dengan metode mengajar atau metode pembelajaran. Metode mengajar atau melatih ini adalah, karena setiap dosen, pelatih, guru, instruktur dan tutor, mempunyai cara tersendiri di dalam memberikan perkuliahan atau pembelajaran, walaupun petunjuk untuk melaksanakan tugas telah diberikan.

Andre Agassi dan Marry Pierce tidak melakukan ground stroke mereka menyerang bola tenis, perhatikan cara mereka melakukan forehand atau backhand dengan dua tangan. Ini membuat juga ingin memukul sesuatu. Ikuti contoh mereka belajar menyerang dari baseline. Groundstroke adalah pukulan setelah bola memantul kelapangan, Groundstroke forehand mengarah ke samping tubuh di mana memegang raket, ini adalah bentuk pukulan tenis yang paling sering dilakukan dan paling mudah dipelajari.

Groundstroke backhand mengarah ke sisi yang berlawanan. Meskipun ini merupakan pukulan yang paling alamiah bagi beberapa pemain, backhand umumnya dianggap lebih sulit untuk dipelajari dan merupakan kelemahan potensial lawan yang dapat dimanfaatkan. Sedikitnya setengah dari seluruh pukulan tenis adalah forehand. Karena akan melakukan ribuan pukulan forehand dan karena pukulan ini dapat menjadi senjata simpanan yang bermanfaat, maka pukulan ini sangat penting. Groundstroke yang tidak dipukul dengan forehand haruslah dipukul dengan backhand, jika backhand lemah, maka kemungkinan akan banyak pukulan yang akan diarahkan ke bagian ini; jika backhand cukup bagus maka lawan tidak akan mengincarnya; dan jika forehand kuat, dapat menggunakannya sebagai alternatif untuk mendapatkan point.

Mencermati pendapat di atas, maka dapatlah disimpulkan bahwa teknik pukulan drive merupakan kunci kesuksesan dalam mengembangkan pukulan serang apakah itu pukulan forehand, backhand, smash maupun pukulan top spin. Mengingat permainan tenis lapangan modern yang sebahagian besar menganut tipe pemain offensive, maka keterampilan teknik pukulan drive menjadi sangat penting untuk dikuasai.

Berikut ini adalah cara pelaksanaan keterampilan pukulan forehand drive:

**(1) Sikap Awal:**

Sikap, posisi kaki. Posisi permulaan tubuh membentuk posisi persegi dengan

lapangan dengan kata lain posisi siap sedia, dimana kedua kaki sedikit terbuka selebar bahu. Sikap awal lengan. Posisi lengan kanan membentuk sudut 160 derajat pada siku. Posisi raket vertikal atau sedikit tertutup,serta pada saat siap memukul posisi raket berada di bawah bola.

### **(2) Pelaksanaan gerakan:**

Gerakan pukulan. Gerakan pukulan mengarah ke depan (maju), dimana ketika bola datang, bahu diputar ke samping kanan, posisi kaki kanan sedikit menopang berat badan, setelah itu raket diayunkan ke atas dengan bantuan tumpuan kaki kiri dan gerakan siku sehingga sudut siku berubah menjadi 90 derajat.

### **(3) Sikap akhir.**

Gerak lanjutan. Ayunan lengan kembali pada posisi awal.



*Forehand: sebuah pukulan di mana telapak tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan.*

## **2. Teknik Dasar Pukulan Backhand**

Backhand adalah pukulan dasar kedua dalam bermain tenis. Backhand adalah pukulan yang diayun dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda membelakangi bola. Saat ini terdapat dua jenis pukulan backhand yang populer digunakan, yaitu backhand menggunakan satu tangan dan backhand menggunakan dua tangan. Masing-masing pukulan memiliki kelebihan dan kekurangan. Namun, saat ini pukulan backhand dua tangan lebih banyak dipakai oleh pemain pro karena efektivitasnya.

### C. PUKULAN BACKHAND DRIVE

Pengertian pukulan backhand menurut pandangan pemakainya adalah: Rex Lardner backhand adalah pukulan yang dilakukan dari sisi kiri tubuh oleh pemain yang bukan kidal, atau disisi kanan oleh pemain kidal. Feri Kurniawan backhand adalah sebuah pukulan dimana punggung tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan. Agus Salim menyatakan bahwa backhand adalah ketika bola yang dipukul pada sisi berlawanan dari badan pemain ke tangan yang memegang raket. Selanjutnya Mikanda Rahmani menyatakan bahwa gerakan backhand drive terdiri dari backhand backswing yaitu vipot ke kiri dengan memutar bahu dan pinggul ke kiri, dan backhand forwardswing yaitu tangan kiri memegang raket dengan merendahkan raket sampai pinggang.

Sementara dalam pukulan backhand dikenal tiga macam cara memegang raket yang sesuai: 1) backhand drive/eastern, 2) backhand chop/slice, 3) backhand continental grip. Dari ke tiga jenis pegangan backhand yang telah disebutkan, cara yang paling umum digunakan adalah backhand eastern. Cara ini pada orang yang memukul dengan tangan kanan, pergelangan harus berada agak ke kiri dari bagian atas pegangan raket, sedangkan bagi orang kidal pergelangan harus berada agak ke kanan bagian atas. Mengajar gerakan backhand drive terdiri atas tiga tahap yaitu: 1. Backhand–Backswing, 2. Backhand forwardswing, 3. Backhand follow through.<sup>39</sup> Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan, maka para pemain tenis dapat melakukannya dengan mengikuti saran berikut.

Pemain dengan lengan bawah yang kuat mungkin ingin menggunakan cara memegang continental. Di sini pergelangan berada di bagian atas pegangan raket. Rentangkan ibu jari sepanjang bagian belakang sehingga bagian dalam tetap menyentuhnya, tekanlah pegangan raket selama memukul. Keuntungan dari cara ini adalah tidak perlu berganti cara memegang forehand dan backhand. Kerugiannya adalah beberapa pemain tidak akan merasa nyaman dalam memukul dengan cara ini karena continental berada di antara cara forehand dan backhand.

Pelaksanaan pukulan backhand yaitu mulailah mengayun raket ke belakang begitu bola dipukul oleh lawan, gunakan tangan yang bebas untuk mengayunkannya di bagian leher raket. Biarkan tangan yang ini berada di bagian tersebut selama memukul dengan backhand kecuali bila memukul backhand dengan dua tangan. Begitu raket terayun ke belakang, putar bahu sejauh mungkin sehingga lawan dapat melihat punggung. Bawa lagi raket ke posisi paralel dengan lapangan, sedikit di atas pinggang. Bayangkan kita sedang

menarik pedang dari saku, belajarlah untuk selalu bersiap-siap begitu memukul, jangan tunggu sampai detik terakhir.

Berputarlah sebelum mulai menyentuh bola sehingga bagian bahu yang berlawanan mengarah ke sasaran, bengkokkan sedikit lutut, kaki yang lebih dekat ke net harus mengarah ke garis samping atau setidaknya membentuk sudut 45 derajat terhadap net. Untuk menambah kekuatan, majulah selangkah dengan kaki yang paling dekat dari net tepat sebelum memukul. Bertumpulah ke depan ketika mengayunkan raket.

Bahu yang lebih dekat dengan net harus terangkat, sehingga berat badan bertumpu pada kaki yang di belakang, jika bahu turun, maka berat badan pindah ke depan. Mengayunlah tegak lurus hampir paralel dengan lapangan. Jika ingin membuat topspin, mulailah dengan kepala raket lebih ke bawah dan mengayun raket ke atas, buatlah backspin pada bola dengan posisi raket sedikit di atas pinggang. Dalam beberapa kasus, mantapkan pergelangan selama mengayun, kepala raket harusagak lebih tinggi dari pergelangan untuk semua pukulan rendah, kecuali menggunakan backhand dua tangan. Lakukan kontak dengan bola yang berada sejajar atau di depan kaki yang terdekat dengan net. Hal ini akan menambah tenaga dan memungkinkan kita menggunakan langkah-langkah pada bola dari pemain, ikuti terus hingga ke net, di sebelah depan badan atas, bayangkan untuk menyentuh net dengan menggunakan bagian punggung tangan, dan bawah raket menyilang, selesaikan pukulan dengan melihat arah dari sasaran.

Deskripsi proses pelaksanaan pukulan backhand drive adalah :

**(a) Persiapan:**

Posisi siap dalam pukulan forehand, bagaimanapun para pemain melakukan star dalam posisi siap, yakni:

(1) Memegang raket dengan pegangan eastern grip, (2), Raket terayun ke belakang, (3) berputar menyamping terhadap net, (4) Maju melangkah ke arah sasaran.

**(b) Pelaksanaan:**

(1) Geser beban tubuh ke depan, (2) Ayunkan raket sejajar dengan lapangan, (3) Fokus pada bola, (4) Pukullah bola sedini mungkin, (5) Pemain melangkah ke arah bola dengan kaki kanan di depan pada saat ayunan dimulai, titik perkenaan bola dengan raket yaitu ketika bola berada setinggi pinggang, belakang raket menghadap ke depan net dengan sedikit diputar.

**(c) Gerakan lanjutan:**

(1) Lanjutkan ayunan setelah memukul bola, (2) Ayunlah menyilang dan naik, (3) Mengarah ke sasaran.



Berdasarkan dari gerakan lanjutan yang telah dijelaskan di atas, maka ayunan raket dilanjutkan ke depan menyilang naik dan berakhir di depan dengan posisi raket lebih tinggi dari bahu. Tumit kaki belakang diangkat dengan posisi lutut agak bengkok. Pukulan forehand drive pada prinsipnya sama dengan backhand drive, hanya pada pelaksanaan gerakan, posisi kaki dan ayunan lengannya yang berbeda. Berikut ini adalah cara pelaksanaan keterampilan teknik pukulan backhand drive:

(1) Sikap Awal: Sikap, posisi kaki. Posisi permulaan tubuh membentuk posisi persegi dengan lapangan dengan kata lain posisi siap sedia, dimana kedua kaki sedikit terbuka lebar dari jarak kedua bahunya. Sikap awal lengan. Posisi lengan kanan membentuk sudut 160 derajat pada siku. Posisi raket. Posisi raket vertical atau sedikit tertutup, serta pada saat siap memukul posisi raket berada di bawah bola.

(2) Pelaksanaan gerakan: Gerakan pukulan mengarah ke depan (maju), dimana ketika bola datang, bahu diputar ke samping kiri. Posisi kaki kiri sedikit menumpu berat badan, setelah itu raket diayunkan keatas dengan bantuan tumpuan kaki kanan dan gerakan siku sehingga sudut siku berubah menjadi 90 derajat. Saat mengenai bola. Bola dipukul pada waktu mencapai titik tertinggi.

(3) Sikap akhir. Gerak lanjutan, ayunan lengan kembali pada posisi permulaan.

Untuk lebih jelasnya pelaksanaan gerakan pukulan backhand drive dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini.



Gambar 5. Backhand Drive dan Follow Through Dalam Tenis Lapangan  
Sumber : Paul Douglas, 101 Tips Terpenting Tenis (Dian Rakyat: 2008), h. 29.

## 1. Backhand satu tangan

Terdapat beberapa keuntungan dalam memakai backhand satu tangan. Pertama, anda memperoleh keuntungan dari jangkauannya yang panjang sehingga bola-bola yang melebar dapat ditangani dengan lebih mudah. Kedua, lebih mudah untuk melakukan voli dari grip satu tangan dan umumnya pemain yang memiliki backhand satu tangan lebih jago dalam memukul voli daripada pemain yang memiliki backhand dua tangan. Terdapat 2 jenis grip yang dapat anda pakai dalam melakukan backhand satu tangan, yaitu :

- Eastern grip
- Full-eastern (western) grip

Tahap-tahap gerakan backhand satu tangan adalah sbb:

Dari posisi bersiap, anda bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta grip yang akan anda pakai. Zona pukulan untuk pukulan backhand satu tangan yang baik adalah agak di depan badan anda. Raket diayunkan ke belakang beserta bahu dan punggung anda. Stance yang dipakai dalam backhand satu tangan umumnya adalah closed stance dimana posisi badan tegak lurus terhadap net atau garis baseline. Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada sweetspot dan raket. Ingat, titik kontak sebaiknya berasa agak di depan badan dan bukan di samping. Kemudian ayunan diteruskan untuk melakukan tahap followthrough kira-kira ke arah jam 2 badan anda.

## b. Backhand dua tangan

Backhand ini merupakan yang paling populer digunakan oleh pemain tenis saat ini. Keuntungan dari grip ini adalah ayunannya yang efisien dan tenaga ekstra yang dihasilkannya karena menggunakan dua tangan. Namun, kekurangannya terutama dalam menghadapi bola-bola yang melebar dikarenakan tumpuan ayunan yang menggunakan 2 bahu. Grip yang dipakai dalam melakukan pukulan ini adalah tangan kanan berada pada ujung gagang raket dengan grip continental dan tangan kiri berada di atasnya dengan grip semi-western. Untuk selengkapnya dapat anda baca di sini. Tahapan untuk melakukan backhand dua tangan adalah sbb:

Posisi bersiap, anda bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta grip yang akan anda pakai. Zona pukulan untuk pukulan backhand dua tangan yang baik adalah di samping badan anda di sekitar daerah pinggang.

Raket diayunkan ke belakang pada posisi kira-kira sejajar pinggang anda. Stance yang dipakai backhand dua tangan umumnya closed stance, namun dapat pula dilakukan

dengan open stance, Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada sweetspot dan raket. Dalam ayunan ke depan ini, tangan kiri memegang peran yang dominan sedangkan tangan kanan sebagai penyeimbang dan pengarah bola. Kemudian ayunan diteruskan ke samping badan anda hingga raket ke arah punggung untuk melakukan tahap followthrough.

Bagi pemula yang mungkin pernah bermain bulutangkis atau tenis meja, cenderung agak janggal ketika berlatih tenis terutama untuk pukulan backhand dua tangan karena pukulan ini menggunakan tangan yang non dominan sebagai utamanya sedangkan tangan dominan sebagai penyeimbang dan pengarah bola. Untuk melatihnya anda bisa mencoba berlatih memukul forehand memakai tangan non-dominan anda. Apabila anda telah dapat memukul dengan baik dan konsisten, barulah mencoba untuk memukul dengan 2 tangan.



### **Teknik pukulan Servis**

Servis merupakan pukulan pembuka permainan. Oleh karena itu, pukulan ini sangat penting bagi kita untuk dapat menguasainya. Teknik servis terdiri dari 3 jenis yaitu; (1) Kick Serve, (2) Slice Serve, (3) Twist Serve. Namun yang akan dibahas hanya teknik dasar melakukan servis. Untuk dapat melakukan teknik servis dengan baik, pertama kali yang harus dilatih adalah koordinasi antara mata dengan tangan ketika akan melemparkan bola untuk memulai service. Untuk melakukan servis yang dan terarah memang agak sulit bagi pemula. Namun, dengan mengajar dan pengalaman anda akan terbiasa melakukan pukulan servis. Di dunia tenis profesional, pemegang servis merupakan sebuah keuntungan karena pemain tersebut dapat mengontrol permainan melalui servis yang keras dan akurat. Untuk level pemain rekreasional seringkali kita jumpai servis malah merupakan kerugian dan seringkali poin terbuang percuma karena dua kali membuat kesalahan (double fault).

Adapun tahap untuk melakukan servis adalah:

1. Berdirilah di belakang galls baseline dan pusatkan pikiran anda untuk mengarahkan

bola pada daerah servis lawan. Posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan arah kaki paralel dengan garis baseline. Grip yang dipakai untuk melakukan servis adalah grip continental.

2. Lemparkan bola ke atas kira-kira agak di depan kepala anda setinggi kurang lebih 20-30 cm. Kunci toss yang baik adalah tangan anda yang melempar bola harus lurus ke atas sehingga trayek bola pun lurus. Pada saat ini transfer berat badan anda ke kaki belakang. Bola telah melambung dan anda mulai mengayunkan raket ke belakang. Selalu fokuskan mata anda pada bola dan gunakanlah tangan yang melempar sebagai patokan dalam memukul bola.

3. Pada saat bola sudah sampai pada titik kontaknya, raket diayunkan ke depan. Pada saat ini buang berat badan anda dan kaki belakang ke kaki depan untuk memberikan tenaga pada pukulan servis anda.



Pukulan servis pada tenis

## Teknik Pukulan Voli

Voli pukulan yang dilakukan sebelum bola melenting di lapangan, para petenis melakukan serangan/maju kedepan untuk melakukan voli. Pukulan ini merupakan pukulan yang paling sulit untuk dikuasai khususnya bagi pemula karena untuk dapat menguasainya memerlukan konsentrasi ekstra dan reaksi cepat. Anda juga akan lebih agresif dan menutup sudut-sudut lapangan dengan memberikan tekanan kepada lawan. Untuk pemain rekreasi yang umumnya sering bermain ganda, maka pukulan inilah yang wajib dan harus dikuasai. Bagaimana caranya untuk dapat melakukan pukulan dengan baik? Mari kita simak uraian berikut :

Posisikan badan anda pada posisi bersiap dengan cara :

- Peganglah raket pada grip untuk pukulan voli yaitu kontinental.
- Rentangkan kaki anda hingga kira-kira sejajar bahu dan agak ditekuk sehingga

anda berada pada titik keseimbangan yang baik.

- Gerakanlah badan anda secara dinamis layaknya seorang penjaga gawang yang akan menghadang bola. Lakukan gerakan menjinjit.
- Posisikan siku anda di depan badan dan pegang raket ke atas setidaknya berada di atas pergelangan anda.
- Tangan yang pasif (tidak memegang raket) berfungsi sebagai penyeimbang, biasakan untuk menempatkannya pada posisi memegang leher raket.

Saat bola datang, posisikan kepala dan tangan anda menuju bola layaknya seorang penerjun yang akan loncat dari pesawat. Rasakan bahwa badan anda menjemput bola dan biasanya kaki mengikuti.

Cara memukul voli adalah dengan ayunan yang pendek. Bola yang datang dipukul saat berada di depan badan anda sehingga terjadi per- pindahan berat badan ke depan. Anggaplah seperti pukulan jab pada tinju yang memakai ayunan tangan pendek namun menghasilkan mo- mentum yang besar. Gunakanlah pergelangan anda dalam memukul dan posisikan ra- ket agak terbuka. Ayunan pendek dengan cepat dari atas ke bawah seperti gerakan membacok agar memberikan sedikit efek spin pada bola.

Bagi pemula yang baru belajar bermain tenis, untuk tahap awal gunakanlah pukulan voli yang sifatnya hanya memblok laju bola. Apabila telah mencapai tahap konsistensi anda dapat memberikan sedikit ayunan agar bola lebih menekan. Gerakan voli yang baik adalah gerakan yang memukul dalam kea- daan bergerak dan bukan statis. Artinya usahakan anda menjemput bola dengan bergerak ke depan atau diagonal.

Lakukan followthrough ke arah yang anda inginkan untuk bela di- pukul lalu kembali ke posisi tengah untuk bersiap menghadapi pukulan berikutnya.

#### **a. Sikap siap (ready position)**

Bungkukan badan sedikit ke depan lutut ditekuk, raket ada didepan badan, dan biasakan pada bola serta gerakan raket awan. sikap siap (ready position) dapat dilihat pada Gambar di atas.

#### **b. Ayunkan raket ke belakang (back-swing)**

Hal paling utama untuk dapat memukul forehand dengan baik adalah kita harus menunggu bola jatuh, sehingga mempermudah kita melakukan pukulan. Setelah kita ada pada posisi siap pukul, yang pertama perlu diperhatikan adalah gerakan backswing.

Backswing yang baik, panjang tarikan ke belakang sebaiknya tidak melebihi posisi 180 derajat dari posisi siap atau 90 derajat dari posisi pukul. Banyak orang berpikir bahwa dengan melakukan backswing yang panjang, mereka dapat menimbulkan tenaga yang

besar. Memang benar, backswing panjang bisa menimbulkan tenaga besar, tetapi jangan salah, akibat backswing yang panjang tersebut kita sering terlambat dalam memukul. Karena impact poin atau perkenaan bola menjadi terlambat, akibatnya dapat menyebabkan perubahan arah pukulan serta berakibat bola tidak terkontrol. Harus dimengerti bahwa tenaga pukul itu didapat suatu gerakan simultan yang terdiri dari ayunan, putaran bahu, putaran pinggang dan transfer tenaga dari kaki belakang ke depan. Jadi bukan melulu gerak ayun tangan semata.

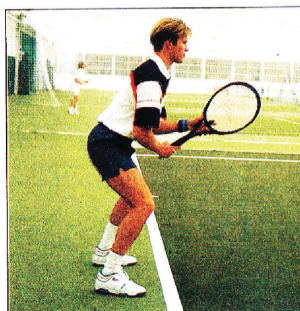
#### **c. Gerakan memukul (forward swing)**

Ayunan ke depan (forward swing). Lakukan gerakan ini bersamaan dengan pemutaran bahu, pinggang, dan transfer tenaga dari kaki belakang ke depan sambil mengontrol permukaan raket. Pandangan ke arah bola datang. Lakukan pukulan di depan kaki kiri pada posisi jangkauan ideal, tidak terlalu dekat ke badan, tetapi juga tidak terlalu jauh. Usahakan perkenaan di depan kaki kanan, dan posisi bahu minimal sejajar badan yang baik adalah bahu sedikit ke depan.

#### **d. Gerakan lanjutan (follow through)**

Setelah raket mengenai bola, ayunan raket diteruskan tanpa menggunakan kekuatan dan berakhir pada daerah bahu yang berlawanan dengan tangan yang memegang raket berakhir sama atau lebih tinggi dan bahu dan bingkai (frame) raket menghadap ke depan. Kaki yang di belakang dipindahkan sehingga sejajar dengan kaki yang lain menghadap net, untuk mengimbangi berat badan dan sebagai persiapan untuk pukulan selanjutnya.

Untuk lebih jelasnya teknik pelaksanaan forehand drive pada permainan tenis lapangan dapat dilihat pada gambar 8. berikut :



Keterangan Gambar 8 :

- a. Agar pukulan forehand pemain jatuh di garis dasar, arahkan bola sekitar 1 meter (3 kaki) di atas net
- b. Ambil sikap sebelum mencapai area pukul
- c. Posisi diri pemain paralel dan gerakan bola dan ayunlah dengan natural saat mengambil bola

- d. Setelah memukul bola, ikuti arahnya dengan muka raket
- e. Biarkan kaki belakang mengayun terus setelah pukulan, gunakan untuk menuju lokasi berikut

## D. FASE PUKULAN

Memasuki fase pukulan akan dimulai dan footwork. Walaupun footwork digambarkan di atas berlangsung di semua fase pukulan, namun footwork yang akan dibahas di sini adalah cara berdiri (stance) sebelum memukul bola. Setelah pergerakan badan berlangsung pemain memposisikan dirinya untuk memukul bola dengan stance tertentu menurut grip atau kebiasaan masing-masing.

Terdapat 3 cara berdiri dalam tenis, yaitu:

1. Closed stance (tertutup)
2. Square Stance (Netral)
3. Open Stance (Terbuka)

Stance ini berkaitan erat dengan seleksi pukulan yang akan anda pakai. Apakah backhand atau forehand. Kemudian pemain akan menyeleksi dengan waktu yang tepat zona pukulan yang nyaman bagi pemain untuk memukul bola. Sekali lagi footwork sangat berperan besar dalam fase-fase di atas. Timing yang buruk karena pergerakan kaki anda yang kurang sigap akan menyebabkan anda memukul bola di zona yang kurang nyaman sehingga membuat pukulan menjadi tidak maksimal.

Memasuki tahap ayunan, seorang pemain diharapkan untuk mengayun raketnya ke belakang sebelum bola datang yang diiringi dengan putaran bahu ke belakang. Setelah bola datang pada zona pukulan yang telah anda seleksi, maka raket diayunkan ke depan seiring dengan putaran bahu ke depan.

Saat setelah ini merupakan fase yang sangat penting karena merupakan saat titik kontak raket dengan bola. Beberapa persyaratan untuk titik kontak bagi pukulan yang sempurna adalah :

- Bahu dan pinggul sejajar dengan net atau tegak lurus dengan target area.
- Titik kontak dengan bola berada di depan badan.
- Untuk forehand, tangan yang tidak memegang raket berfungsi untuk menjaga keseimbangan badan.
- Dan kecepatan raket tertinggi dicapai pada saat raket kontak dengan bola.

# BAB IV

## PERATURAN DASAR TENIS LAPANGAN

### A. PERATURAN DASAR

Sebelum permainan dimulai, dilakukan penentuan siapa yang akan melakukan servis atau memilih sisi lapangan berdasarkan undian (bisa menggunakan koin atau lainnya). Setiap awal pertandingan, pemain selalu berada di sisi sebelah kanan lapangannya masing-masing. Pemain yang melakukan servis pertama (anggap saja pemain A) harus berada di belakang garis baseline ketika melakukan servis. Servis diarahkan secara diagonal ke lapangan pemain penerima bola (anggap saja B). Bola harus terlebih dahulu memantul satu kali sebelum dipukul pemain B. Dalam permainan ganda, rekan penerima bola tidak boleh menyentuh bola servis sebelum dipukul penerima (Pemain B).

Pemain kehilangan poin apabila :

1. Bola yang dipukul keluar dari garis
2. Memukul bola dua kali
3. Bagian tubuh pemain termasuk pakaian dan asesoris menyentuh net atau sisi lapangan lawan, memukul bola sebelum melewati net.

### B. CARA MENGHITUNG POIN

Perhitungan skor dalam tenis lapangan untuk mendapatkan satu game, adalah sebagai berikut :

0	LOVE
1	15
2	30
3	40

Apabila skor mencapai 40-40 dinamakan deuce. Pemain harus memenangkan dua poin lagi untuk memenangkan permainan. Pemain yang memasukkan bola ketika kedudu-kan masih deuce mendapatkan “ad” atau advantage (unggul) yang melakukan servis yang memperoleh nilai, disebut “one in”, jika penerima yang memperoleh nilai, disebut “one out”.

Untuk memenangkan satu set, Anda harus memenangkan 6 game dengan selisih 2 (ke- cuali menggunakan peraturan tie-break). Jadi Anda dapat memenangkan



pertandingan dengan skor 6-4, 6-3, 6-2, 6-1, 6-0 tetapi tidak 6-5. Jika skor mencapai 6-5, game tambahan akan dimainkan hingga salah satu pemain unggul 2 game, jadi skornya menjadi 7-5. 8-6, 10-8.

Sistem tie-break digunakan untuk mencegah jumlah set yang terlalu banyak. Umumnya digunakan sistem 12 poin, jika game mencapai 6-6. Pemain pertama harus meraih 7 poin dengan selisih 2 poin dengan lawan untuk memenangkan set dan berakhir dengan skor 7-6.

Umumnya pertandingan internasional memainkan 3 set, walau terkadang tunggal/ganda putra memainkan 5 set. Dalam permainan 3 set, pemain atau tim yang meraih 2 set terlebih dahulu menjadi pemenang.

Bagi anda yang masih baru mengenal tenis, jangan sungkan untuk menanyakan hal-hal yang tidak dimengerti kepada kami. Kami akan mencoba memberikan jawaban yang mudah dimengerti sekalipun Anda belum mengenal tenis sama sekali.

## C. METODE MENGAJAR

Untuk mencapai hasil belajar olahraga yang maksimal bagi mahasiswa tidak cukup hanya dengan mengadakan proses belajar mengajar setiap jam pertemuannya, untuk itu perlu penambahan waktu belajar untuk memantapkan materi yang diajarkan. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh dosen dalam mendukung tercapainya tujuan pembelajaran tersebut adalah dengan cara melaksanakan kegiatan diluar jam pelajaran yang disebut dengan kegiatan ekstrakurikuler, tentu di dalam proses ekstrakurikuler ini tidak seketat dalam proses intrakurikuler, hanya saja didalam pelaksanaan ekstrakurikuler metode yang dipakai adalah metode mengajar.

Cara ini sangat efektif untuk dilakukan karena tujuan dari metode mengajar juga memperoleh prestasi yang maksimal, seperti tujuan belajar adalah untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal, jadi pada prinsipnya tujuan daripada belajar dan mengajar adalah sama yaitu mencapai hasil yang maksimal. Selain daripada itu, bahwa didalam pelajaran pendidikan sulit untuk membedakan antara metode belajar dan metode mengajar, hal ini disebabkan karena di dalam proses belajar pendidikan jasmani itu terdapat proses mengajar.

Banyak ahli yang mengemukakan pendapatnya tentang metodedan mengajar untuk mendukung proses belajar mengajar olahraga. Soerjono Soekanto mengemukakan bahwa metode (Method) adalah cara kerja yang juga dipergunakan oleh ilmu-ilmu pengetahuan lainnya. Pada dasarnya terdapat dua jenis cara kerja yaitu metode kualitatif dan metode

kuantitatif. Sementara menurut M. Soebroto dalam Sukintaka, metodiek merupakan pengetahuan tentang cara atau urutan penyelenggaraan yang dilakukan dari permulaan sampai akhir, sedangkan metode merupakan cara pelaksanaan yang telah menjadi ketentuan atau kepastian. Dalam kamus bahasa Indonesia metode diartikan sebagai cara kerja yang bersistem guna memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan dalam rangka mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapatlah disimpulkan bahwa metode adalah suatu cara yang dilakukan secara sistematis, untuk memudahkan pencapaian suatu tujuan. Sedangkan menurut Tudor O. Bompengajar adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Selanjutnya Harsono dalam James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini mengemukakan bahwa mengajar adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban mengajar serta intensitas mengajarnya. Selanjutnya Skadiyanto dan Dangsina Muluk menyatakan bahwa: Istilah mengajar berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti: Practice, exercises, dan training dalam bahasa Indonesia mempunyai arti yang sama yaitu mengajar.

Mengajar dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Mengajar dari kata exercises adalah perangkat utama dalam proses mengajar harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahraga/atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Mengajar yang berasal dari kata training menurut Martin dalam Sukadiyanto dan Dangsina Muluk adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Sementara menurut H.Y.S.Santosa mengajar ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga bersangkutan.

Pernyataan di atas, memberikan pengertian bahwa mengajar adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis berulang-ulang yang mengarah kepada fungsi fisiologis dan psikologis untuk membentuk seseorang/individu secara keseluruhan. Dengan demikian, apabila kata metode dan mengajar disatukan menjadi metode mengajar, maka dapat diartikan sebagai suatu cara yang dilakukan terencana/terprogram dengan baik

yang berfungsi sebagai alat untuk menyajikan aktivitas dalam meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis serta keterampilan gerak dalam mencapai berprestasi.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini: bahwa metode mengajar merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan mengajar, dimana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan. Dari pendapat para ahli mengenai metode mengajar tersebut di atas, maka dapat ditarik satu kesimpulan pengertian tentang metode mengajar, yaitu suatu kerangka konseptual (gambaran atau analogi) tentang interaksi metode mengajar yang disusun secara sistematis dan dirancang serta dikembangkan untuk membantu tercapainya tujuan yang ingin dicapai dalam pemberian mengajar. Dimana tujuan mengajar dalam penelitian ini yang ingin dicapai adalah mahasiswa/atlet memiliki keterampilan pukulan drive (groundstrokes) dalam permainan tenis lapangan.

Untuk mencapai keterampilan tersebut, maka terlebih dahulu harus memahami hakekat daripada metode mengajar yang didalamnya menguraikan tentang arti apa itu mengajar dan aspek apa saja yang terlibat. Menurut Y.S. Santoso Giriwijaya dkk, bahwa untuk mempercepat peningkatan prestasi, mengajar tidak cukup hanya dilakukan secara motorik (dengan gerakan) saja, tetapi harus dibarengi dengan metode mengajar nir-motorik (tanpa gerakan). Selanjutnya Sugiyanto mengemukakan belajar gerak merupakan salah satu bagian dari kajian ilmu keolahragaan yang mengkaji tentang fenomena manusia yang mempelajari atau berusaha menguasai gerakan-gerakan tubuh untuk meningkatkan keterampilan gerak tubuhnya.

Lebih lanjut Anita J. Harrow (1972) dalam Ria Lumintuarso mengklasifikasi menjadi enam (6) ranah yaitu: 1) gerak refleks, 2) gerak dasar fundamental, 3) kemampuan perceptual, 4) kemampuan fisik, 5) gerak keterampilan, dan, 6) gerak komunikasi non-diskursif. Berdasarkan dari beberapa pengertian tersebut dapatlah diartikan bahwa belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku yang relative permanen sebagai akibat dari hasil mengajar atau pengalaman. Dimana perubahan tingkah laku itu mempunyai arti yang luas yang dapat berupa keterampilan dari segi fisik, verbal, intelektual maupun sikap.

Dengan demikian, diharapkan dari hasil belajar/mengajar akan membawa perubahan yang lebih baik terhadap mahasiswa/atlet yang dilatih dalam melakukan pukulan drive pada permainan tenis lapangan dengan pendekatan metode mengajar pantulan bola ketembok/dinding, metode mengajar dengan menggunakan mesin pelontar bola tenis, dan metode mengajar berpasangan/sparing partnet.

## 1. Metode Mengajar Pantulan Bola Ke Tembok/Dinding

Metode mengajar pantulan bola ke tembok/dinding adalah suatu bentuk mengajar keterampilan pukulan drive pada permainan tenis lapangan yang dimainkan sendiri-sendiri. Ciri khas mengajar pantulan bola ke tembok/dinding ini adalah melawan tembok atau dinding yang dikendalikan sendiri terhadap keras lemahnya suatu pukulan. Hal ini berhubungan dengan aksi-reaksi dari gaya yaitu sesuai dengan hukum Newton III atau hukum interaksi yang mengatakan bahwa: Jika sebuah benda mengadakan pengaruh (gaya) pada sebuah benda lain, maka benda yang lain itupun sebaliknya mengadakan pengaruh juga kepada benda pertama tadi. Kedua pengaruh sama besar, berlawanan arah, dan bekerja pada satu garis lurus.

Merujuk pada pendapat tersebut, dapatlah dikatakan bahwa bila seseorang melakukan pukulan pantulan bola ke tembok/dinding akan menimbulkan reaksi yang sama besarnya terhadap bola tersebut. Hubungan aksi-reaksi ini adalah hubungan sebab-akibat; dimana aksi merupakan sebab sedangkan reaksi adalah akibatnya. Sehingga apabila suatu bola tenis dipukul ke tembok dengan keras, maka pasti akan menyebabkan pantulannya juga akan keras. Jadi seseorang mahasiswa/atlet yang melakukan mengajar pukulan pantulan bola ke tembok dapat mengontrol keras tidaknya bola karena yang bersangkutan sendiri yang dapat menyetelnya. Hal ini sejalan dengan apa yang dinamakan keterampilan tertutup (close skill). Selanjutnya pendapat yang dikemukakan oleh Hery Rahyubi bahwa tujuan pembelajaran motorik adalah meningkatkan atau mengembangkan aspek-aspek psikomotor.

Pembelajaran motorik adalah upaya mengubah perilaku motorik melalui kondisi dan situasi yang sengaja diciptakan agar proses perubahan menjadi efektif dan efisien. Selain itu, ada pula faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran motorik diantaranya, individu, lingkungan, peralatan atau fasilitas dan pengajar (fasilitator). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan tentang tujuan dan pentingnya pembelajaran motorik dalam meningkatkan prestasi berbagai cabang olahraga khususnya tenis lapangan sesuai dengan pembentukannya masing-masing. Dalam hal ini individu berkaitan dengan potensi, bakat, kemampuan dan kemauan seorang pembelajar. Lingkungan berhubungan dengan baik tidaknya tempat itu, untuk melakukan proses pembelajaran motorik. Peralatan dan fasilitas menyangkut ketersediaan alat atau sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang kelancaran proses pembelajaran motorik. Sedangkan faktor pengajar atau fasilitator adalah sejauh mana seorang pengajar mampu memandu dan menciptakan suasana

sehingga proses pembelajaran motorik dapat berjalan dengan baik dan sukses.

Dasar dalam penggunaan model pembelajaran tertutup adalah menurut klasifikasi jenis keterampilan yang tertutup. Dimana pengertian jenis keterampilan tertutup adalah aktivitas motorik yang ditampilkan dalam kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah atau faktornya tetap selama menampilkan keterampilan. Pada kenyataannya bola yang diterima dari lawan selalu memiliki karakteristik yang berbeda-beda baik dari ketinggian, kedalaman, kecepatan, arah, jarak, maupun putarannya. Selain itu, kondisi permainan tenis juga ditentukan oleh lima situasi, yaitu: (1) dimana posisi server berdiri, (2) dimana posisi penerima servis berdiri, (3) bila kedua pemain berdiri di lapangan belakang, (4) bila pemain bergerak maju ke net, dan (5) bila lawan bergerak maju ke net. Kondisi ini menyulitkan atlet dalam memprediksi setiap datangnya bola dan untuk memukulnya kembali ke arah yang menyulitkan lawan, sebab lingkungan aktivitas bermain tenis sulit dikendalikan oleh atlet.

Schmidt dan Wrisberg mengemukakan gerakan muncul dari interaksi antara tiga faktor (1) individu, (2) tugas, dan (3) lingkungan. Oleh karena itu, berikut ini dibahas tentang pengendalian motorik yang terdiri dari dua yaitu: keterampilan terbuka (open skill) dan keterampilan tertutup (close skill). Keterampilan terbuka adalah keterampilan motorik yang ditampilkan dalam satu kondisi lingkungan yang tidak dapat diprediksi atau diperlukan kemampuan individu untuk melakukan adaptasi terhadap respons motorik dengan kondisi lingkungan yang selalu dinamis. Selanjutnya istilah keterampilan terbuka menurut Magill sama dengan externally or forced-paced task atau externally paced. Istilah tersebut mengandung arti bahwa pelaksanaan tugas keterampilan motorik sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, di antaranya adalah lawan bermain dan peralatan yang dipakai.

Dalam melakukan aktivitas gerak pada keterampilan terbuka, diperlukan penyesuaian (adjustments) ruang dan waktu dalam pola gerakannya. Penyesuaian dilakukan terutama pada lawan bermain atau dapat pula terhadap peralatan yang digunakan. Contoh dari beberapa keterampilan terbuka antara lain pada cabang olahraga anggar, tenis lapangan (kecuali servis), tenis meja, softball, baseball, kasti, sepakbola, bolabasket, dan bolavoli. Istilah lain dari jenis keterampilan terbuka (open skill) adalah proses gerak yang dipengaruhi oleh variabel yang dapat berubah-ubah (alterable variable). Pendekatan yang berorientasi pada proses yang lebih terpusat pada mahasiswa/atlet (learner centered), yang merupakan landasan dari pengembangan keterampilan terbuka.

Makna dari pembelajaran yang terpusat pada mahasiswa/atlet adalah pengambilan keputusan didominasi oleh mahasiswa/atlet, sehingga kedudukan mahasiswa/atlet menjadi subjek belajar bukan objek belajar. Dari uraian tentang pengertian keterampilan terbuka di atas, maka ciri-ciri keterampilan terbuka adalah sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam melakukan antisipasi terhadap lawan, aktivitas gerak dengan kondisi lingkungan yang sulit diprediksi, variabelnya berubah-ubah, dan memakai pendekatan yang berorientasi pada proses motorik. Oleh karena yang dipelajari adalah jenis keterampilan terbuka, maka diperlukan suatu model instruksi mengajar yang terbuka (open training) pula.

Dalam model instruksi terbuka (open instruction) sangat diperlukan dimensi kognitif untuk mengarahkan tujuan dan sasaran yang berhubungan dengan pendidikan kemampuan gerak. Model instruksi terbuka merupakan model pembelajaran yang bersifat instruksi persepsi, pemahaman dan system tindakan. Artinya, aktivitas keterampilan motorik yang memerlukan kemampuan digunakan dalam memukul bola adalah teknik pukulan drive/groundstrokes. Untuk itu, dalam pembelajaran terbuka situasinya menyerupai permainan tenis yang sesungguhnya, sehingga prosesnya lebih menekankan pada fungsi teknik. Bagi atlet, dalam mengajarkan teknik pukulan drive terhadap mahasiswa/atlet untuk mengetahui karakteristik bola dan kecenderungan pola permainan lawan. Caranya melalui mengajar (1) antisipasi khusus, (2) meningkatkan kuantitas dan variasi bentuk permainan, (3) gaya melatih yang mengembangkan pemahaman dan pemecahan masalah, serta (4) menciptakan mengajar-mengajar yang mendekati dan menyerupai situasi permainan sesungguhnya (open match play situation).

Oleh karena itu, dalam model pembelajaran terbuka untuk keterampilan pukulan drive/groundstrokes proses yang dilalui adalah persepsi, desisi, eksekusi, dan umpan balik. Persepsi merupakan kemampuan petenis dalam mengidentifikasi ciri-ciri datangnya bola dalam bentuk kecepatan mereaksi atau antisipasi. Untuk meningkatkan persepsi petenis, atlet langsung diajarkan untuk lebih mengenal dan merasakan karakteristik bola tenis. Pengenalan terhadap bola yang dilakukan kepada petenis dengan memakai raket maupun tanpa raket. Namun, pada awal pengenalan bola tidak perlu memakai raket, tetapi langsung memakai telapak tangan sebagai pengganti raket.

Dengan cara demikian atlet dapat langsung merasakan kontak dengan bola, sehinggamendapatkanpersepsi tentang bola. Setelah anak merasakan kontak

langsung dengan bola diteruskan memakai raket yang tujuannya juga untuk mengenalkan perasaan terhadap bola yang dipantulkan ke tembok. Desisi adalah rancangan keputusan yang akan dilakukan untuk menjawab rangsang dalam bentuk gerak. Dengan kata lain merupakan satu kondisi petenis dalam menerima situasi atas dasar persepsi yang diterima dan harus membuat keputusan berupa gerak.

Upaya yang dilakukan untuk melatih membuat keputusan melalui pemberian tugas-tugas motorik. Prinsip pemberian tugas mulai dari yang mudah menuju kepada yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang ringan ke yang berat, serta dari pelan ke cepat. Sedangkan eksekusi merupakan realisasi dari pengambilan keputusan dalam bentuk gerak, misalnya memukul bola. Dari pelaksanaan gerak tersebut akan diketahui hasilnya, apakah berhasil atau gagal. Jika gagal dalam pelaksanaan gerak, maka diperlukan umpan balik dari pelatih untuk perbaikan. Sedangkan jika berhasil diperlukan penguatan agar dapat tersimpan dengan baik dalam memori individu.

Oleh karena itu, serangkaian proses belajar keterampilan motorik selalu diawali dari persepsi, desisi, eksekusi, dan diakhiri dengan umpan balik. Adapun bentuk-bentuk mengajar selengkapny ada pada lampiran program mengajar untuk model pembelajaran terbuka. Dengan demikian model pembelajaran terbuka adalah suatu kerangka konseptual tentang interaksi belajar mengajar yang disusun secara sistematis dan dirancang serta dikembangkan untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran. Adapun kerangka konseptual yang disusun, dirancang, dan dikembangkan dengan kondisi lingkungan yang sulit diprediksi sebelumnya, variabelnya berubah-ubah, dan menggunakan pendekatan yang berorientasi pada proses.

Selain itu, aspek keterampilan gerak mencakup spektrum yang luas yaitu: a. Aspek Gerak Tubuh (ukuran dan besaran gerak) menyangkut ukuran otot yang terlibat dalam terjadinya gerak yakni gross motor skills dan fine motor skills. b. Aspek Gerak Temporal (Rangkaian Waktu ketika Pergerakan terjadi) yakni: Discrete motor skills, serial motor skills, dan continuous motor skills. Discrete motor skills gerakan yang dilakukan seseorang memiliki kepastian pada awal dan akhir, serial motor skills ada rangkaian keterampilan discrete dalam keberhasilan yang cepat, continuous motor skills menampilkan gerak secara ulang-ulang dengan rentang waktu yang berubah-ubah. c. Aspek gerak Environmental (Konteks dimana Gerak Terjadi) yakni berkaitan dengan lingkungan dan bidang yaitu open motor skills dan closed motor skills. d. Aspek Gerak Fungsional (Tujuan dari Gerak) yaitu stabilitas, lokomotor dan manifulatif.



Pendapat tersebut di atas, mempertegas tentang pentingnya suatu gerak untuk meningkatkan keterampilan dalam salah satu cabang olahraga khususnya gerakan dalam melakukan pukulan drive dalam cabang olahraga tenis lapangan serta aspek gerak apa yang akan berfungsi dan dibutuhkan oleh atlet yang bersangkutan dalam melakukan aktivitas olahraga. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapatlah disimpulkan bahwa dalam metode mengajar pantulan bola ke tembok yang lingkungannya tetap stabil, tidak dipengaruhi oleh faktor yang sifatnya situasional (tidak berubah-ubah), sehingga metode mengajar ini sepenuhnya mempergunakan keterampilan tertutup (closed skill).



Gambar 9. Metode Mengajar Dengan Pantulan Ke Tembok.  
Sumber: Paul Douglas, 101 Tips Terpenting Tenis.(Jakarta:Dian Rakyat, 2008), h. 22.

Selanjutnya, materi pembelajaran keterampilan pukulan drive (groundstrokes) untuk model tersebut dilakukan dengan modifikasi. Modifikasi dilakukan terutama pada peralatan dan fasilitas yang digunakan, namun konsep dasar teknik pukulan drive (groundstrokes) tetap sama, yaitu memukul bola setelah mantul dari lapangan. Raket tidak dimodifikasi untuk memudahkan atlet dalam melakukan keterampilan pukulan drive (groundstrokes). Adapun raket yang digunakan adalah raket standart yang terbuat dari aluminium ataupun fiber, sehingga ringan dan mudah dikuasai oleh atlet. Lapangan yang digunakan bukan lapangan tenis tetapi tembok atau dinding dengan ukuran yang dimodifikasi.Untukitu lapangan yang digunakan adalah tembok lapangan tenis Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM.

Sasaran mengajar pantulan bola ke tembok/dinding ini adalah untuk meningkatkan keterampilan pukulan drive pada permainan tenis lapangan. Dalam pelaksanaan mengajar pantulan bola ke tembok/dinding pukulan lurus ke depan yang



bertujuan untuk mengarahkan bola yang dipukul masuk ke daerah sasaran yang telah ditentukan dan dimainkan secara terus menerus dengan pukulan forehand, backhand maupun volley. Mengenai mengajar pantulan bola ke tembok/dinding, Jim Brown memberikan sebuah ilustrasi sebagai contoh dalam pelaksanaan dilapangan sebagai berikut: cobalah untuk tetap dapat memukul bola dengan forehand dan backhand yang lunak. Jatuhkan bola dan pukul saat akan memulai, intinya adalah untuk memantapkan kendali atas bola, bukan untuk memukul bola dengan keras.

## **2. Metode Mengajar Dengan Mesin Pelontar Bola**

Melakukan mengajar dengan mesin pelontar bola memerlukan suatu gerakan yang dapat mengendalikan kerja yang lebih baik, dalam hal pengendalian motorik (motor control). Menurut Cook dan Woollacot (2007) dalam Syahrial mengemukakan bahwa gerakan merupakan aspek penting dalam kehidupan untuk berjalan, berlari dan bermain. Sehingga kendali motorik diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur atau mengarahkan mekanisme yang penting untuk gerakan. Hal senada juga dikemukakan oleh H.Y.S. Santoso Giritwijoyo bahwa masalah hirarki pengendalian gerak perlu dipahami untuk dapat memahami mekanisme perencanaan dan pengendalian pada pembelajaran gerak keterampilan mutu tinggi.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik satu kesimpulan bahwa suatu kerangka konseptual (gambaran atau analogi) tentang interaksi belajar gerak yang disusun secara sistematis dan dirancang serta dikembangkan untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran. Dimana tujuan pembelajaran dalam penelitian ini yang ingin dicapai adalah mahasiswa/atlet memiliki keterampilan pukulan drive (groundstrokes). Sehubungan dengan mengajar melalui mesin pelontar bola, dimana dalam proses tersebut berkaitan erat dengan keterampilan gerak. Menurut Schmidt dan Wrisberg ada tiga cara yang digunakan sebagai pertimbangan dalam membuat klasifikasi keterampilan, yaitu: (1) cara mengorganisasi tugas gerak, (2) pentingnya unsur kognitif dan motorik, dan (3) prediksi kondisi lingkungan sekitar tempat keterampilan dilakukan.

Dari ketiga pertimbangan tersebut, dalam penelitian ini menggunakan pertimbangan yang ketiga, yaitu prediksi kondisi lingkungan tempat keterampilan dilaksanakan. Untuk itu, klasifikasi keterampilan menurut kondisi lingkungan dapat digolongkan menjadi keterampilan terbuka (open skill) dan keterampilan tertutup (closed skill). Hal senada juga diperkuat oleh pendapat Magill bahwa secara

garis besar keterampilan olahraga di antaranya dapat dikelompokkan berdasarkan kondisi lingkungannya menjadi dua jenis, yaitu: (1) jenis keterampilan terbuka (open skill) dan (2) jenis keterampilan tertutup (closed skill). Dengan demikian, yang cocok dalam metode mengajar dengan memakai mesin pelontar adalah jenis keterampilan tertutup. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Gentile dan Schmidt dinyatakan bahwa proses belajar mengajar gerak dibagi menurut variabilitasnya yakni gerakan tertutup yang relative meniru, dan menunjukkan sedikit variasi dan dilakukan dalam lingkungan yang relative cocok dan dapat diduga.

Selain pertimbangan kondisi lingkungan, untuk mengontrol keterampilan motorik yang dilakukan, juga diperlukan adanya umpan balik selama proses pembelajaran. Dimana pemberian kontrol untuk umpan balik dapat dilakukan secara terbuka (open-loop control) dan secara tertutup (closed-loop control). Selanjutnya dari kedua jenis keterampilan, yaitu terbuka dan tertutup, akan berdampak pula pada cara pendekatan dalam proses belajar mengajar atau berlatih melatih untuk menguasai satu keterampilan motorik. Dengan adanya perbedaan kondisi lingkungan sekitar tempat keterampilan dilakukan, baik yang model secara terbuka maupun model secara tertutup, tentu akan berbeda pula pada metode pembelajaran yang dilakukan. Hal senada juga dinyatakan oleh Magill bahwa pengelompokan jenis keterampilan menjadi keterampilan terbuka dan tertutup merupakan sesuatu yang tepat, sehingga sangat baik bila dipakai dalam teori pembelajaran motorik yang berkaitan dengan masalah desain instruksional.

Dengan demikian faktor kondisi lingkungan, variabel, dan cara pendekatan merupakan bahan pertimbangan dalam memilih model pembelajaran dan desain instruksional. Kesesuaian dalam memilih model pembelajaran akan ikut memperlancar proses pembelajaran setiap jenis keterampilan motorik yang dipelajari. Bagi para guru atau pelatih, dengan mengetahui secara jelas jenis keterampilan motorik yang diajarkan kepada anak latihnya, maka akan membantu dalam menentukan pemilihan dan pemakaian suatu metode dan model pembelajaran.

Untuk itu, pembahasan mengenai model pembelajaran dalam penelitian ini adalah menurut klasifikasi keterampilan motorik yang didasarkan pada pertimbangan prediksi kondisi lingkungan tempat aktivitas gerak dilakukan. Sehingga model pembelajaran motorik yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran secara terbuka (open training model) dan model pembelajaran secara tertutup (closed training model).

Munculnya model pembelajaran baik yang terbuka (open training model) maupun yang tertutup (close training model) berdasarkan pada pertimbangan klasifikasi jenis keterampilan, yaitu jenis keterampilan terbuka (open skill) dan jenis keterampilan tertutup (close skill). Penggunaan model pembelajaran secara lebih khusus untuk digunakan sebagai pedoman untuk memahami orientasi tujuan dan sebagai implementasi dari strategi pembelajaran. Untuk itu pemakaian kedua jenis model tersebut, dimaksudkan agar proses pembelajaran keterampilan motorik yang berdasarkan pada model pemrosesan-informasi dalam penambahan keterampilan dapat berjalan secara efektif.

Efektivitas proses pembelajaran sangat tergantung pada kemampuan guru atau pelatih dalam mengelola kelas. Selain itu, untuk memudahkan proses mengajar materinya harus disusun sesuai dengan jenis keterampilan yang dipelajari. Oleh karena pencapaian tingkat prestasi individu di bidang olahraga sangat tergantung dari potensi bakat yang dimiliki ditambah proses mengajar yang diterimanya. Berdasarkan pendapat tersebut, ternyata posisi pelatih memiliki peran yang penting dalam proses mengoptimalkan potensi individu untuk meraih prestasi tertinggi. Untuk itu, sebagai pelatih agar pembelajaran motorik dapat berjalan secara efektif dan efisien, maka diperlukan keterampilan dalam mengelola kelas, dan mampu mendapatkan lingkungan belajar yang efektif.

Caranya pelatih harus memikirkan berbagai faktor yang mengakibatkan kompleksitas dan kesulitan dalam belajar yang selanjutnya diurutkan secara berjenjang. Untuk itu, para pelatih harus memahami bahwa mengajar keterampilan juga memerlukan pengembangan dan penyempurnaan. Perubahan program mengajar, proses adaptasi secara kontinyu khusus pada atlet merupakan bagian dari keterampilan. Dengan kata lain para pelatih harus selalu menguji metode pengajarannya/mengajarnya untuk meningkatkan atletnya agar berkesempatan meraih prestasi maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Dalam melatih atau mengajar juga melibatkan pemilihan situasi mengajar yang terbaik agar atlet/anak didiknya memiliki potensi secara fisik, kognitif, afektif dan sosial.

Untuk itu, mengelola kelas guru atau pelatih harus mempertimbangkan jumlah atlet, alat dan fasilitas yang ada, serta jenis keterampilan yang dipelajari. Selain itu, kondisi lingkungan belajar juga ikut berpengaruh terhadap kelancaran dan keberhasilan proses belajar mengajar atau melatih. Semua faktor tersebut sebagai dasar dalam menentukan metode dan model mengajar atau pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, maka semakin jelaslah bahwa metode mengajar dengan mesin pelontar adalah suatu model mengajar teknik pukulan drive pada permainan tenis lapangan, dengan menggunakan alat bantu mesin pelontar sebagai teman berlatih. Ciri khas mengajar mesin pelontar adalah menggunakan bola banyak. Sasaran mengajar mesin pelontar ini adalah untuk meningkatkan keterampilan pukulan drive pada permainan tenis lapangan. Memiliki sebuah mesin pelontar di lapangan, sama artinya mempunyai orang yang akan memberikan umpan dengan bola banyak.

Mesin ini dapat diatur kecepatan, putaran, dan arahnya dengan keinginan anda. Mesin ini mahal, tapi akan menjadi teman mengajar yang tidak pernah lelah dan salah. Pendapat lain mengatakan bahwa: Berlatih dengan mesin pelontar sangat bermanfaat, ketika mempelajari dan mempraktekkan teknik ini karena hanya sedikit lawan yang dapat secara konsisten menyerang gaya ini. Jonathan menjelaskan bahwa sebuah mesin pelontar bola yang secara tetap dan teratur melemparkan bola-bola ke arah anda, sehingga anda dapat terus-menerus mengasah dan membiasakan keterampilan pukulan drive anda, baik forehand maupun backhand.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka dapatlah disimpulkan bahwa metode mengajar dengan mesin pelontar, pada awalnya seseorang tidak dapat atau sulit mengantisipasi irama, arah dan kerasnya bola yang dilontarkan karena alat tersebut masih terasa asing baginya, masih dipengaruhi lingkungan sehingga keadaan tidak tetap (berubah-ubah). Namun seiring berjalan waktu mengajar, hari demi hari, lama kelamaan sudah ada adaptasi terhadap mesin pelontar bola, dalam hal ini irama, arah dan kerasnya bola yang dilontarkan sudah dapat diantisipasi oleh yang bersangkutan (tidak merasa asing lagi dengan alat tersebut) karena tidak dipengaruhi lagi faktor lingkungan dan keadaan sudah stabil (tidak berubah-ubah lagi) sehingga tidak menyulitkan dalam mengantisipasi datangnya bola.

Dengan demikian, metode mengajar mesin pelontar, pada awalnya mempergunakan keterampilan terbuka (open skill), namun seiring dengan berjalannya waktu mengajar, lama-kelamaan sudah ada penyesuaian terhadap alat dan keadaan sudah menjadi stabil tidak terpengaruh lagi oleh faktor lingkungan, maka berubah keterampilan yang digunakan yakni dari keterampilan terbuka (open skill) menjadi keterampilan tertutup (close skill).

Metode mengajar mesin pelontar bola dalam penyajiannya dibatasi pada daerah lapangan tenis yang sesungguhnya, yang tujuannya untuk mematangkan keterampilan

pukulan drive baik forehand maupun backhand sehingga diharapkan mahasiswa dapat menguasai keterampilan pukulan drive pada permainan tenis lapangan. Ciri utama yang terdapat pada pelaksanaan mengajar menggunakan alat bantu mesin pelontar bola ini ialah bahwa pelaksanaannya dilakukan secara berpasangan dan fungsi mesin hanya sebagai pengumpan, sehingga irama mengajar tidak dipengaruhi oleh kondisi lawan mainnya. Metode mengajar dengan menggunakan alat bantu mesin pelontar bola seperti yang diilustrasikan terlihat pada gambar contoh di bawah ini.



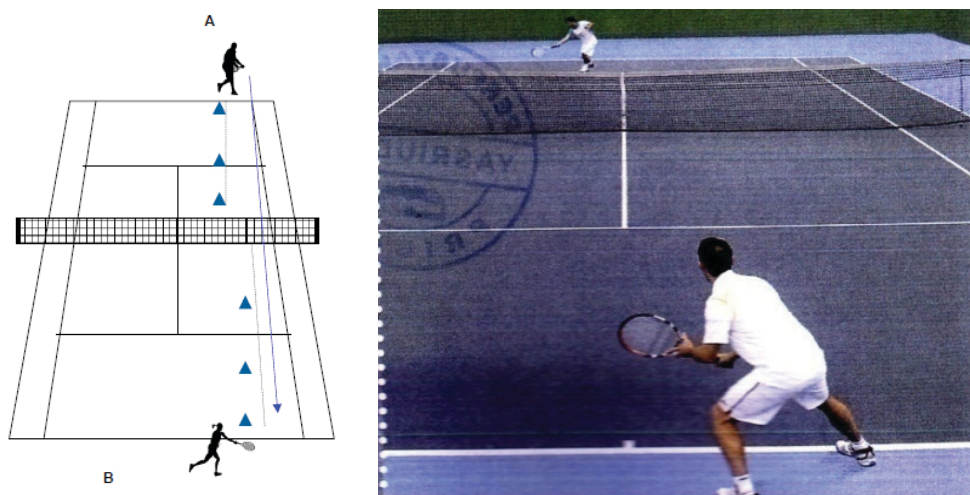
Gambar 10. Metode Mengajar Dengan Mesin Pelontar  
Sumber : Magety, Tennis Para Bintang (Bandung: Tarsito Press Edisi IV, 2010), h. 42.

### 3. Metode Mengajar Dengan Berpasangan.

Mengajar berpasangan ini sering dilakukan dalam permainan tenis lapangan baik pertandingan yang sesungguhnya maupun bukan. Buttfield dalam Rob Antoun mengungkapkan bahwa mengajar pukulan forehand dan backhand drive pada permainan tenis lapangan dapat dilakukan dengan mengajar berpasangan. Mengajar berpasangan merupakan suatu bentuk mengajar yang sangat baik dan cenderung pada keaktifan dan kerjasama dua orang. Menurut Peter M. McGinnis mengemukakan bahwa: Sebelum memasuki detail analisa gerak secara kualitatif di dalam biomekanika untuk memperbaiki teknik, terlebih dahulu mempelajari perbedaan analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisa kuantitatif yaitu analisa yang dilakukan dengan batasan penampilan, dengan melakukan pengukuran.

Sementara analisa kualitatif menurut Arend dan Higgins dalam Peter M. McGinnis yaitu memperbaiki teknik dengan empat langkah: (1) Deskripsi: mengembangkan model teori dari keseluruhan teknik yang efektif dan menggambarkan seperti seharusnya, (2) Observasi: mengamati penampilan dari atlet untuk menetapkan seperti apa teknik yang sesungguhnya, (3) Evaluasi: Bandingkan teknik yang ideal dengan

penampilan yang sedang kita amati. Identifikasi dan evaluasi kesalahan, (4) Instruksi: Berikan arahan pada atlet feedback dan instruksi yang diperlukan untuk mengoreksi kesalahan. Rob Antaun mengatakan bahwa kegiatan belajar secara berpasangan sangat baik diterapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan mengajar secara berpasangan. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dikatakan bahwa mengajar berpasangan itu baik karena dapat saling mengoreksi kekurangan dan kelebihan serta memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh masing-masing atlet dan berusaha untuk memperbaikinya. Selain itu mengajar berpasangan juga telah menggambarkan jenis permainan yang sesungguhnya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 11: Metode Mengajar Dengan Berpasangan  
Sumber: Winning Tennis The Smarter Player's Guide (Rob Antoun, 2013:117)

Mengajar berpasangan merupakan suatu bentuk mengajar yang sangat baik untuk saling mempelajari kelebihan dan kekurangan pasangan bermain. Aip Syaifuddin mengatakan bahwa kegiatan belajar secara berpasangan sangat baik diterapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan mengajar berpasangan. Selanjutnya Buttfield dalam Irvan mengatakan bahwa forehand dan backhand dapat dilakukan dengan berpasangan.

Mengajar berpasangan adalah gerakan-gerakan penguasaan bola secara berpasangan dengan teman atau pasangannya sebagai alat bantu untuk memudahkan pelaksanaan pukulan forehand drive maupun pukulan backhand drive dalam permainan tenis lapangan. Mengajar berpasangan merupakan bentuk mengajar yang sangat penting dalam proses mengajar pukulan forehand dan backhand drive

dalam permainan tenis lapangan karena dalam mengajar pada metode berpasangan ini menerapkan permainan game yang menyerupai permainan sebenarnya. Proses mengajar ini perlu adanya penguatan atau motivasi yang sebaiknya tidak hanya datang dari pelatih tetapi dapat pula berasal dari teman berlatihnya, sehingga dalam proses mengajar memungkinkan atlet untuk datang lebih cepat memperbaiki kesalahan-kesalahan dan membangkitkan motivasi karena adanya tekanan dari luar yang merangsang atlet untuk bergerak. Dengan demikian mengajar tersebut, menyerupai bentuk pertandingan yang sebenarnya.

Metode mengajar berpasangan merupakan salah satu metode mengajar untuk meningkatkan ketepatan pukulan forehand dan backhand, dalam metode ini dibutuhkan peran pelatih untuk memberikan masukan dan mengoreksi ketika atlet melakukan kesalahan. Mengajar berpasangan yang dimaksud disini adalah mengajar yang dilakukan oleh dua orang saling berlawanan melakukan pukulan forehand dan backhand ke daerah permainan secara bergantian. Hal ini dapat dilakukan mulai dari bagian depan lapangan sampai bagian belakang ataupun bagian kiri kanan lapangan, tetapi bola diupayakan masih dalam daerah lapangan permainan tenis lapangan. Mengajar ini sangat bermanfaat dalam menunjang peningkatan kemampuan keterampilan bermain baik dari segi teknik maupun penguasaan bola di lapangan karena mengajar yang dilakukan sudah menjadi keterampilan otomatisasi dalam permainan tenis lapangan.

Mengajar berpasangan ini diberikan untuk mematangkan setiap pukulan forehand drive dan pukulan backhand drive dalam permainan tenis lapangan secara sistematis dan berkelanjutan. Mengajar pukulan forehand drive dan backhand drive merupakan pukulan yang dapat dilakukan dengan mengajar berpasangan atau sparing. Dalam permainan tenis lapangan, keterampilan pukulan forehand merupakan salah satu keterampilan dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain tenis lapangan. Hal ini penting karena keterampilan pukulan forehand drive dan pukulan backhand drive merupakan salah satu keterampilan pukulan dasar yang paling sering dilakukan dan multi fungsi terutama dalam melakukan pertahanan (defend) sekaligus merancang sebuah pola penyerangan (attack) terhadap lawan bermain.

Setelah menjelaskan setiap metode mengajar yang akan dipergunakan dalam penelitian ini beserta teori-teori pendukungnya yang berhubungan dengan keterampilan gerak dalam olahraga, maka jelaslah bahwa dari tiga metode mengajar tersebut, dua diantaranya dominan mempergunakan keterampilan gerak tertutup (close skill) yakni



metode mengajar pantulan bola ke tembok dan metode mengajar mesin pelontar (setelah berulang kali dilakukan). Dikatakan demikian karena dalam pelaksanaannya, metode tersebut obyeknya tidak dipengaruhi oleh faktor lingkunganyang selalu berubah-ubah (keadaanstabil) mudah diprediksi dan dapat diantisipasi.

Sedangkan metode mengajar dengan mesin pelontar bola (awalnya) dan metode mengajar berpasangan mempergunakan keterampilan gerak terbuka (open skill) disebut demikian karena dalam pelaksanaan metode tersebut, pada awalnya obyeknya tidak dapat diprediksi maupun diantisipasi, masih dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang tidak menentu baik irama, arah dan kecepatan bola yang dilontarkan sulit diprediksi, akan tetapi lama-kelamaan sudah ada penyesuaian, sehingga sudah dapat diprediksi baik, irama, arah dan kecepatan bola yang dilontarkan oleh mesin tersebut.

Berdasarkan dari penjelasan tersebut di atas, maka dapatlah dibuat matriks kelebihan dan kekurangan serta model keterampilan yang digunakan dari masing-masing metode mengajar.



### Matriks Perbandingan Proses Terjadinya Keterampilan Motorik

Proses	Model Terbuka	Model Tertutup
Persepsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Keadaan lingkungannya beruba-ubah dan sulit diprediksi atau dikendalikan, sehingga perlu penyesuaian ruang dan waktu serta pemikiran</li> <li>● Tempat jatuhnya bola tidak tetap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Keadaan lingkungannya stabil dan mudah diprediksi, sehingga tidak perlu penyesuaian ruang dan waktu serta pemikiran yang rumit.</li> <li>● Tempat jatuhnya bola relative tetap atau stabil.</li> </ul>
Desisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menyesuaikan dengan tugas motorik dan tujuan yang diinstruksikan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hanya menirukan model atau mengikuti sesuai petunjuk pelatih.</li> </ul>
Eksekusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rangsang motorik berubah-ubah, menyesuaikan dengan rangsang yang muncul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Karena hanya menirukan dan rangsang motoriknya jelas, maka sudah ada rangsangan yang pasti.</li> </ul>
Umpan balik	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tergantung dari keberhasilan dalam melakukan eksekusi sehingga berasal dari dalam diri sendiri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Berasal dari pelatih atau dari luar dirinya.</li> </ul>
Orientasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pada fungsi teknik (Form follow the function)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pada bentuk teknik (form pattern)</li> </ul>

Berdasarkan uraian dari masing metode mengajar dan matriks proses terjadinya keterampilan gerak, maka dapatlah disimpulkan dalam bentuk tabel keterampilan gerak yang dipergunakan oleh masing-masing metode mengajar sebagai berikut:

**Matriks proses keterampilan gerak dalam setiap metode mengajar:**

<b>Pantulan Bola ke Tembok</b>	<b>Mesin Pelontar</b>	<b>Berpasangan</b>
<b>Persepsi:</b> Keadaan lingkungannya stabil dan mudah diprediksi, sehingga tidak perlu penyesuaian ruang dan waktu serta pemikiran yang rumit. Tempat jatuhnya bola relative tetap/stabil.	Keadaan lingkungannya berubah-ubah dan sulit diprediksi sehingga perlu penyesuaian ruang dan waktu serta pemikiran, tetapi lama kelamaan keadaan lingkungannya tidak berubah-ubah lagi, sudah dapat diprediksi karena sudah ada penyesuaian/adaptasi.	Keadaan lingkungannya berubah-ubah dan sulit diprediksi sehingga perlu penyesuaian ruang dan waktu serta pemikiran
<b>Desisi:</b> Hanya menirukan model atau mengikuti sesuai petunjuk pelatih.	Menyesuaikan dengan tugas motorik dan tujuan yang diinstruksikan	Menyesuaikan dengan tugas motorik dan tujuan yang diinstruksikan
<b>Eksekusi:</b> Karena hanya menirukan dan rangsang motoriknya jelas, maka sudah ada rangsangan yang pasti.	Rangsang motoriknya berubah-ubah, menyesuaikan dengan rangsang yang muncul, tetapi lama kelamaan rangsang motoriknya tetap/stabil karena sudah ada penyesuaian dengan rangsang yang muncul.	Rangsang motoriknya berubah-ubah, menyesuaikan dengan rangsang yang muncul,

# DAFTAR PUSTAKA

- Antoun, Rob. *Winning Tennis*. Singapore: Marshall Edition, 2013.
- Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Bahtiar Syahrial. *Belajar Motorik*. Semarang: Wineka Media, 2013.
- Buku Panduan Pelatih. *ITF Level 1 Course*. Makassar, 25-30 Juli 2005.
- Cheryl A. Coker, *Motor Learning and Control For Practitioners*. New Mexico State University Las Cruces, New Mexico, 2004.
- Cholik, Toho, F. Muhyi, Muhammad, dan Fenanlampir, Albertus. *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga Dengan Karakter, Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: PT. Java Pustaka Group, 2011
- Data *Kejurnas dan Internasional*. Makassar: Pelti Provinsi Sulawesi Selatan, 2007-2013.
- Data *Pomnas*. Makassar: Bapomi Provinsi Sulawesi Selatan, 2009-2013.
- Data *PON*. Makassar: Koni TK. I Provinsi Sulawesi Selatan, 2004-2012.
- Data *PPLM*. Makassar: FIK UNM Makassar, 2010.
- Data *PPLP*. Makassar: Diknas Provinsi Sulawesi Selatan, 2010.
- Djaali. *Konsep Dasar dan Pokok-Pokok Desain Eksperimen*. Jakarta: PPs UNJ, 2010.
- Douglas, Paul. *101 Tips Terpenting Tennis*. Jakarta: Dian Rakyat, 2008.
- Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo, 2007.
- , *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2010.
- Esgay, L. Opa. *Tenis Luwes dan Cerdas*. Bandung: Angkasa, 2008.
- Frank M., Verducci. *Measurement Concepts in Physical Education*. St. Louis Missouri: Mosby Company, 2005.
- Gunawan Muahammad Ali, *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*. Parama Publishing, 2013.
- Hidayat R. Imam. *Biomekanika*. Bandung: Pps Universitas Pendidikan Indonesia, 2003.
- Loman, Lucas. *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa, 2008
- H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, *Ilmu Faal Olahraga Fisiologi Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi*, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, 2007

- Hery Rahyubi. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Deskripsi Dan Tinjauan Kritis. Jawa Barat: Nusa Media, 2012.
- <http://www.lobstersports.com.allrights reserved>, (Diakses, 12 November 2014).
- Ismaryati. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta Jawa Tengah: Universitas Sebelas Maret Press, 2006.
- Jim Brown. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.
- Jonath & Krempel. *Dalam Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional, 2000.
- Jones, C. M & Buxton, Angela. *Belajar Tennis Untuk Pemula*. Bandung: Pioner Jaya, 2009.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Edisi Ke Tiga*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta: Balai Pustaka, 2005.
- Khomsin. *Pembelajaran Keterampilan Olahraga*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2008.
- \_\_\_\_\_. *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia Dalam Era Reformasi*: <http://goeroendro.wordpress>, 2009 (diunduh, 13/12/2014).
- Kurniawan, Feri. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara, 2011.
- Lardner, Rex. *Fundamental Tennis Teknik dan Strategi untuk Profesional*. Semarang: Dahara Prize, 2013.
- Magill, A. Richard. *Motor Learning and Control*, Ninth Ed. New York: McGraw-Hill, 2011.
- Mantra, Ida Bagoes. *Filsafat Penelitian dan Metode Penelitian sosial*. Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2004.
- Mutohir Toho Cholik. *Dimensi Pedagogik Olahraga*. Malang: Wineka Media, 2011.
- Nasution, S. *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara, 2001.
- Nelson, Jack K, Johnson, Barry L. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company, 2010.
- Nurhasan, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga Depdiknas, 2001.
- Peter M. McGinnis. *Biomechanics of Sport and Exercise*. Jakarta: Pps Universitas Negeri Jakarta, 2010.
- Rahmani, Mikanda. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas, 2014.
- Richard A. Magill. *Motor Learning and Control Concepts and Applications Ninth Edition*. New York University, 2011.
- Salim, Agus. *Buku Pintar Tennis*. Bandung: Jembar, 2007.

- Santoso, Gempur. *Fundamental Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka, 2005.
- Sarjono & Sumarjo. *Bermain Tennis Lapangan*. Semarang: Aneka Ilmu, 2008.
- Soekanto Soerjono. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2012.
- Sudjana. *Desain dan Analisis Eksperimen*, Edisi III. Bandung: Tarsito, 2005.
- .Metoda Statistika*. Penerbit: Tarsito Bandung, 2002.
- Sukadiyanto & Muluk, Dangsinia. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung, 2011.
- Sukadiyanto. *Model Pembelajaran dan Kemampuan Koordinasi terhadap Keterampilan Groundstroke Petenis Pemula*. Disertasi: PPs UNJ, 2004.
- Sukintaka. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia, 2004.
- Sumarno, Agung. *Jurnal IPTEK Olahraga Vol. 8. N0.3*, September, 2006.
- Syaifuddin dan Sudarso. *Jurnal IPTEK Olahraga Vol. 6. No 1*, Januari: 2006.
- Tangkudung, James dan Puspitorini, Wahyuningtyas. *Kepelatihan Olahraga Pembinaa Prestasi Olahraga*, Edisi II. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.
- . Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas jaya, 2006.
- Tjatjo, Abd. Hamid. *Metode Latihan Pantulan dan Berpasangan Melalui Pola Distribusi Massed Terhadap Hasil Latihan Keterampilan Bermain Lawn Tennis*. Tesis PPs UNJ. Jakarta, 2005.
- Todor O. Bomp& G. Gregory Haff. *Periodization Theory and Methodology of Training*. York University & West Virginia University: Human Kinetics, 2009.
- Tudor O. Bomp& G. Gregory Haff. *Teory and Methodology of Training*. Toronto. Kendall/Hunt Publishing Company, 1994.
- .Teory and Metodologi Of Training The Key to Athletics Performance*. New York: Kendall/Hunt Publishing Company, 2009.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun, 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara, 2007.
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011.

## TENTANG PENULIS



**YASRIUDDIN.** Lahir di Binamu, Jeneponto, 12 Agustus 1976. Anak ke tiga dari enam bersaudara pasangan bapak Ya'ba dengan ibu Pala (almarhumah). Masa kecil dijalani di tanah leluhur Jeneponto. Tamat SD Negeri 142 Pannara 1986. SMPN 1 Bontosunggu Jeneponto 1989.

Setamat di SMA, melanjutkan studi di Fakultas Pendidikan Olahraga (FPOK) IKIP Ujung Pandang, melalui Penerimaan Mahasiswa Jalur Khusus (PMJK) dan selesai 1997.

Setahun kemudian usai diwisuda, sejak 1998 mengabdikan di almamaternya selaku dosen luar biasa pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Penjaskesrek, FPOK IKIP Ujung Pandang.

Melanjutkan studi ke jenjang Program Magister (S2) pada Program Pascasarjana UNM pada 2000 dan selesai 2002. Setelah meraih magister, pada 2007 diterima sebagai dosen tetap FPOK Universitas Negeri Makassar sampai sekarang. Pada 2013 melanjutkan pendidikan ke jenjang S3 Program Studi Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dan selesai 2016.

Pengalaman dibidang pelatihan di antaranya; Pelatihan Perwasitan Tenis Lapangan Tingkat Nasional di Makassar 2005. Pelatihan Pendidikan Dasar dan Manajemen Keolahragaan 2006. Dibidang organisasi: Pengurus BAPOMI Sulawesi Selatan 2005 sampai sekarang; Pengurus PELTI Universitas Negeri Makassar tahun 2007 sampai sekarang.

Dewan Pembina Himpunan Pelajar Mahasiswa Turatea (HPMT) Kabupaten Jeneponto; Dewan Pembina Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Makassar; Pengurus bidang olahraga dan seni Forum Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Pada 2009 menikah dengan Andi Kasturi, S.Pd, (almarhumah) dan dikarunia seorang anak laki-laki bernama M. Surya Dwi Dharma. Karya ilmiah artikel yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah lima tahun terakhir dalam bidang penelitian diantaranya: Analisis Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas; Perbandingan Komponen Fisik dan Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan

Sepaktakraw antara Siswa SMAN I POLUT dengan SMAN I POLSEL Kabupaten Takalar.

Serta Perbandingan Struktur Tubuh dan Kemampuan Atletik antara Siswa SMAN 3 Watampone dengan Siswa SMAYAPIP Sungguminasa Kabupaten Gowa, dan Survey Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SMAN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa.



**WAHYUDIN.** Lahir di Bajeng Polombangkeng, Takalar 6 Juni 1979. Putra bungsu dari pasangan Maro Daeng Gau (Alm) dan Badariah Daeng Ngani (Alm). Memulai karir menulis semenjak jadi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Menyelesaikan S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2003. Program S2 PPs-UNM Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2005. Program doktoral di S3 PPs-UNJ prodi Pendidikan Olahraga 2015.

Dosen tetap PNS di Prodi Ilmu Keolahragaa, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Peserta Basic Education Training Jurnalistdi LPPM Profesi UNM 1999, mengikuti Education and Training Journalism tingkat nasional dan Lomba Foto Jurnalist Nasional (LFJN) 2002 di LPPM Profesi UNM.

Peserta Work Shop Jurnalist Radio oleh Lembaga Studi Informasi dan Media Massa di Radio Berita Independen Makassar, tahun 2002, mengikuti Work Shop Investigasi Reporting tingkat nasional pada Unit Kegiatan Penerbitan Kampus Mahasiswa (UKPM) Media di Universitas Mataram, 17-21 Agustus 2002.

Wartawan kampus di Tabloid LPPM Profesi UNM, wartawan olahraga di Harian Pedoman Rakyat Makassar, di Majalah Profile, Tabloid Lintas, Surat Kabar Suara Bangsa. Pemimpin Redaksi Majalah Tudang Sipulung Universitas Negeri Makassar, 2008. Pemimpin Umum/Pemimpin Redaksi Majalah GYMNASTIC Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar 2001-2002. Redaktur Majalah Inspirasi Makassar dan Media Online Rakyatbersatu.com.

Selain menulis buku, juga aktif menulis artikel opini di berbagai media massa, baik harian maupun mingguan di antaranya Harian Fajar Makassar, Tribun Timur Makassar, Ujung Pandang Ekspres, Cakrawala, Palopo Pos, Tabloid Kampus Profesi UNM, New Pedoman Rakyat, Majalah Profile, Majalah Inspirasi, dan lain-lain.

Tinggal menetap di Makassar bersama istri dan seorang putrinya. Bila di antara pembaca ingin bertegur sapa, memberikan masukan, saran dan kritik yang membangun demi sebuah perbaikan karyanya, dapat menghubungi email : wahyudin\_fik@yahoo.com.



## **BUKU-BUKU TERBITAN**

### **Fahmis Pustaka**

1. Jejak Pemekaran Kabupaten Kolaka Utara
2. Siri dan Tertib Sosial
3. Bati na Wija Kekerabatan Orang Bugis
4. Pengusaha Cina, Bugis dan Makassar
5. Wajo, Kearifan Lokal Menata Lingkungan
6. Perilaku Birokrasi Di antara Pelayan dan Dilayani
7. Urbanisasi dan Pertumbuhan Kota
8. Revolusi Hijau dan Keterpinggiran Petani Kecil
9. Pengadaan Tanah Berujung Konflik
10. Teori Motivasi dan Kinerja Karyawan
11. Perkawinan Orang Selayar
12. Mendobrak Rezim Mengubah Zaman
13. Arung Palakka Pembebas Tana Bone
15. Aminuddin Salle Hikmah Dibalik Kehidupan
16. Selayar Meretas Kemiskinan Nelayan
17. Wajo Kearifan Lokal Menata Lingkungan
18. Ramli Haba Pengacara Dipentas Politik
19. Buhari Matta, Total Manajemen Menata Kolaka
20. Eksis UKM di Era Global
21. Sosiologi Arsitektural
22. Bank Syariah, Studi Kualitas Jasa dan Pemasaran Relasional
23. Keunggulan Komparatif Beras Sulsel
24. To Build English Proficiency of High School Students in Makassar
25. Manajemen Sumber Daya Manusia
26. Pasar Modal Indonesia
27. Kelembagaan Legislasi
28. Destinasi Wisata Religius
29. Gerakan Massa
30. Perilaku Birokrat
31. Hukum Adat Indonesia

### **Fahmis Pustaka**

Lembaga Penerbitan Pendidikan Penelitian & Distribusi Buku  
Jl. Tamangapa Raya 5/No.32 Kassi  
Makassar 90245  
Hp. 081 2421 802